

مميز بالأصفر

مقرر مختصر في العيش بحكمة
والاختيار بذكاء

إتش. جاكسون براون، الابن

مؤلف "الكتيب الصغير الكامل للإرشادات الحياتية"

و
روتشيل بنينجتون

مميز بالأصفر

مقرر مختصر في العيش بحكمة
والاختيار بذكاء

إتش. جاكسون براون، الابن

مؤلف "الكتاب المفسر الكامل للإرشادات الحياتية"

و

روتشيل بنينجتون

Highlighted in Yellow

A short course in living wisely
and choosing well.

H. Jackson Brown, Jr.
and
Rochelle Pennington

المقدمة

سألوا متى في الثامنة من صبره عن عادته الدراسية. فأجاب "حسناً، هناك مواد دراسية عادية وهناك مواد دراسية مهمة، وأنا أحاول تذكر المواد المهمة فقط". كان هذا الأسلوب يطلع معه، وهل تعلم؟ هذا الأسلوب سيطلع معاً نحن أيضاً.

هؤلاء كنت طالباً في مدرسة ثانوية، أو في الجامعة، أو في الحياة. فتدرك أن الكتب الدراسية مكتملة وأن قائمة القراءات طويلة. كلمات كثيرة للعناية، ووقت صديق للعناية؛ هذا الذي يضمن على الفرد عمله؟

أحضر قلم تمييز أصفر yellow highlighter.

إليك لا يستطيع تعلم كل شيء؛ لا أحد يستطيع. ولكنك تستطيع اكتساب حس جيد للعناية بأي مادة كانت. فقط عن طريق تمييز الأفكار الرئيسية، ما الذي تريد تذكره؟ ما الذي تعتقد أنه سيكون موضوع السؤال في الامتحان؟ ثم يتميزه الآن اقرأه بجملة بسيطة فيما بعد.

هذا الكتاب عبارة عن مجموعة من القصص والافتكاسات حول بعض أغلى موضوعات الحياة، أهميه التصرف يتطلب

وكرم واحسان مع الآخرين. وتوطيد علاقات قوية راسخة مع الأشخاص الذين نحبهم. واختيار توجهات ذهنية تساعدنا أثناء عيش ساعات الحياة اليومية العادية، واكتشاف معنى الرضا والإشباع الفاعلين من تقدير المتع البسيطة والاستمتاع بها.

إنها كلمات تحلب الهدوء، كلمات تجلب الشفاء، كلمات تقدم التشجيع وتحث على التعبير وتكافئ على الجهد.. سأعمل أن تسامحك على العيش بحكمة والاحتياط بذكاء.

لذا، هم بالقراءات المطلوبة، أنجز واجباتك، الصنف منعقد دائما، ونحن نتعرض للاختبار يوميا.

الإحسان

اختبار الراديو

الإحسان . لقد تمكنت من فهم أثره بشكل كامل خلال وضع دقائق قصيرة بحسب بينما كنت أجمع لواحد من أكثر الامتحانات أهمية في حياتي. كان الامتحان شهيياً وكان المتعلم مديماً في الراديو. وكانت نهاية الامتحان هي سيارتي.

هينما كنت على الطريق لمسافة طويلة في صباح يوم اثنين معطر، اتبع صوت من سماعة سميرة بهوار عجلة القيادة بهما، "ما اسم آخر فائز بجائزة نوبل للسلام؟" كنت أعلم أنه ينبغي أن أتذكر اسم هذا الفائز، ولكنه راح من ذهني. وبينما كنت أحاول التذكر، كانت هناك أسئلة أخرى: "ما اسم أحد الفائزين مؤخرأ بجائزة نولتر؟" ومرة أخرى، لم أستطع معرفة الإجابة عن السؤال. "هل تعرف اسم أحد الرياضيين الذين فازوا بميدالية ذهبية في الأولمبياد الأخيرة؟ أو آخر هؤلاء توجت ملكة جمال أمريكا؟".

أوو... أو... أو... لا... لا... لا. لقد كنت أستحق صفراً في الموسيقى، والأدب، والفنون، والمهارة، والعلوم، وكنت أتساءل: ترى كم عدد المستمعين الآخرين الذين كانوا يعرفون الإجابات.

وأخيراً، تم طرح سؤال استطعت معرفة إجابته: "ما اسم آخر شخص قال لك إنه يحبك؟". رقي قلبي عندما تذكرت

بوضوح وبلا أدنى تردد أطفالي وهم يبتلعون بحو حافلة المدرسة في ذلك الصباح ويهتمون في وقت واحد: "تجلبذ". ثم جاء سؤال آخر عرفت إجابته أيضاً "هل تذكر اسم آخر شخص عانقك بحرارة؟". بالطبع. بكل تأكيد.

ثم أسئلة أخرى: "هل تذكر شخصاً عاملك بإحسان مؤخراً؟". بالطبع. "هل تذكر شخصاً عاملته بإحسان مؤخراً؟". ومرة أخرى، الإجابة هي، بالطبع. نعم. بالطبع. "هل هناك شخص نصنع انشمامته فارغاً في يومك؟ أو معلم صنع تقانيه اختلافاً في حياتك؟". نعم، نعم. أعرف، ترى، من أختار؟ هناك الكثيرون.

لقد كان المذيع يتحدث عن الأساتذة، والجيران، والزملاء، وحتى الغرباء الذين يؤثرون في حياتنا، وكانت الانشمامة تغلو ويهي طوأل الوقت. لقد كان يتحدث عن المساعدة، والكرم، والرفقة، والاهتمام، والإحسان. شعرت بالرغبة في الضحك بصوت مرتفع. وبألها من طريقة لبدء اليوم! أول يوم في أسبوع العمل. وتحت المطر.

إن الإحسان مهم. إنه شيء نستحق أن نشوق إليه، وأن نعيش الحياة من أجله. إن الإنجازات الهائلة والأعمال الجديرة بالثناء والإعجاب قد تنفش على الحجر، ولكن أعمال الإحسان الهائلة الجميلة الرقيقة هي التي تنفش في القلوب.

١. عامل كل شخص تقابله بالطريقة التي تحب أن يعاملك بها.

نحن نحفظ هذه "القاعدة الذهبية" في ذاكرتنا. الآن، دعنا نطبقها في حياتنا.

- إيوين ماروكهام



٢. اجعل من عاداتك أن تقوم بأفعال إحسان رقيقة لأناس لن يعرفوا أبداً ما فعلته.

أفضل جزء من حياة إنسان صالح هي أفعال الطيبة والإحسان والكرم الصغيرة، المجهولة، التي لا يذكرها أحد.

- ويليام ووردسورث

٣.

ضع قطعة عملة معدنية في عداد

موقف السيارات لشخص لا تعرفه.

لا تشترط ظروفاً غير عادية لكي تفعل الخير
حاول استغلال المواقف العادية.

- جان مول رينتر

٤.

إذا كنت تعرف شخصاً فقيراً، فابحث

له ورقة نقدية بعشرين دولاراً دون

أن تفصح عن اسمك.

الإحسان هو عدم القدرة على الشعور
بالسكينة بالقرب من إنسان آخر لا يشعر
بالطمأنينة. عدم القدرة على الارتياح في
ظل وجود شخص يشعر بضيق الصدر، عدم
القدرة على التمتع بهدوء الحال عندما يكون أحد
الجيران محملاً بالهموم.

- سامويل إتش- هولدسون

٥. كن أكثر لطفاً وإحساناً مما تقتضيه الضرورة.

ثلاثة أشياء هي المهمة في حياة البشر: الأول
هو أن تكون محسناً. والثاني هو أن تكون محسناً.
والثالث هو أن تكون محسناً.

- هنري جيمس

٦. احمل بعض المظلات الرخيصة في سيارتك لتمنحها للعالقين تحت المطر بلا غطاء.

الفرص العظيمة لمساعدة الآخرين نادراً ما
تأتي، ولكن الفرص الصغيرة تحيط بنا كل يوم.

- ماتي كوتشي

٧. كن منفتحاً ومتاحاً. إن الشخص القالي الذي تقابله قد يصبح أقرب أصدقائك.

عامل كل شخص تقابله وكأنك تتلقى زيارة
من ضيف عزيز.

- كونفوشيوس -

٨. لا تستهن أبداً بقوة كلمة إحسان أو فعل كريم.

لا يحتاج الأمر لمجهود كبير لجعل الناس
سعداء؛ مجرد لمسة، إذا كنا نعرف كيف نلمسها،
مجرد كلمة مناسبة نقولها، أو تعديل صغير يمس
الروح الإنسانية الرقيقة.

- هراقلز كاريون -

الإنسان يعبر الحياة مرة واحدة. لذا،
إذا كان هناك أي خير تستطيع فعله، أو
أي إحسان تستطيع تقديمه لأي مخلوق،
فالتفضل الآن إذن، لأنك لن تمر من هذا
الطريق مرة أخرى.

- ويليام مين

٩. ابحث عن الخير في الناس.

لن أتحدث بسوء عن أي إنسان، وسأتحدث
بكل الخير الذي أعرفه عن كل إنسان.

- ويليام بين هوراكنغتون -



١٠. عندما تمر على أسرة تتركب شاحنة سحب كبيرة، أعطهم إشارة تشجيع يرفع إبهامك لأعلى؛ إنهم بحاجة لكل التشجيع الممكن.

غالباً ما نفكر في العطاء على أنه الهدايا
المنهية التي نمنحها، ولكن أعظم عطاء يمكن
أن نقدمه هو العطاء من وقتنا، وإحساننا، وحتى
المواساة التي بمنحها لأولئك الذين يحتاجونها.
إننا ننظر لتلك الأشياء على أنها غير مهمة؛ إلى
أن نحتاجها.

- هاريس هيمر -

دائرة جزاء

أفعال الإحسان

حدث ذلك منذ عقود مضت في اسكتلندا.

"النجدة النجدة هلا ساعدي أحدا". انطلقت تلك الصيحات من مستنقع قريب، سمعها فلاح اسكتلندي فقير وانطلق نحو منطقة المستنقع الخطيرة لك يد العون. وهناك وجد هنري بقرص في طين أسود كثيف، كان أوان إيقاد الطفل كاد بفوت، ولكن ثم إنقاذ بمساعدة الفلاح الفقير.

وفي اليوم التالي، سمع صوت طرق على باب كوخ الفلاح. وعندما فتح بابه، وجد أمامه سيداً ثرياً -ربما من الأسرة المالكة- وصل إلى المكان في مركبة ضخمة. تساءل الفلاح المسكين في حيرة عن السيد الذي يجعل شخصاً له مثل هذه المكانة المرموقة الواضحة يأتي إليه. وكان الرد على تساؤله سريعاً.

"لقد أنقذت ابني بالأمس، وأنا هنا لأعطيك مكافأة"، هكذا كان رد السيد الأثيق، إلا أن الفلاح لم يقبل المال الذي عرضه عليه صاحب المكانة السامية. نظر السيد الغني، الراضب بشدة في إعطاء هدية تعبر عن امتنانه، في أنحاء المسكن المتواضع ووجد فيه هنري صغيراً. حينها قال: "حيث إنك ساعدت ولدي، فإنني سأساعد ابنك بالمثل. إذا سمحت لي بأصطحاب ابنك

معني، صمأحرص على أن يتلقى أرقى تعليم ممكن في البلاد".
انضم الفلاح الفقير وقيل هذا العرض.

حافظ القبيل الثري على وعده الكريم، ونخرج ابن الفلاح
الاسكتلندي بعد ذلك من كلية طب مستشفى سانت ماري في
لندن، ويسمى المتحة التعليمية التي تلقاها من القبيل الثري،
قدم ابن الفلاح الفقير بدوره هدية للعالم بأسره. لقد اكتشف
البطلين. كان اسمه "سير ألكساندر فليمنج".

ومرة ثانية، تعرضت حياة ابن القبيل الثري للخطر. لقد
كان رافداً يحتضر بسبب الالتهاب الرئوي بعد أن كبر ونضج.
والمفارقة أن ابن الفلاح الفقير هو من أنقذه هذه المرة عندما
وصف له البطلين، لقد تكفل الثري القبيل، اللورد "راندولف
تشرشل" بتعليم سير "ألكساندر فليمنج"، وكان هذا التعليم
هو السبب في إنقاذ ابنه، "وينستون تشرشل".

١١ . عندما تسمع بوق سيارة إسعاف، ادعُ
بالشفاء للشخص الراقد بداخلها .

الدعاء يصنع أشياء أكثر مما يمكن أن يحلم
به العالم بأسره .

- توره ألفريد تينيسون



١٢ . لا تترك أبداً صديقاً يحزن وحده .

الصداقة تزيد السعادة وتخفف المعاناة عن
طريق مضاعفة البهجة وتقسيم الحزن .

- جوزيف أميسون

١٣ . كن متواجداً عندما يحتاج الناس إليك.

إذا جاءك أحدهم طالباً العون، فلا تقل له: "كان الله في عونك" ثم تتركه، ولكن اعتبر نفسك أداة يسهها الله لمساعدته.

- حكيم



١٤ . مارس التعاطف. حاول أن ترى الأمور من وجهة نظر الآخرين.

كن رموهاً؛ إن كل شخص تقابله يخوض معركة ضارية في الحياة.

- أفلاطون

١٥ . تذكر أن أجمل صنيع يمكن أن تسديه لنفسك هو أن تصنع شيئاً جميلاً من أجل شخص آخر.

لو أنك ملقت على الناس تسائهم ما الذي يمكن
أن يجعلهم أكثر سعادة، فستحصل على إجابات
من قبيل: "سيارة جديدة"، أو "منزل أكبر"،
أو "زيادة في الراتب"، أو "الفوز باليانصيب".
الأرجح أنك لن تجد واحداً من بين كل مائة يقول
لك: "فرصة لمساعدة الناس"، إلا أن هذا هو ما
يجلب أقصى سعادة على الإطلاق.

- جورج هيرتر

١٦ . اتصل بثلاثة أصدقاء في العيد وأخبرهم عن مدى امتنانك الخالص لصدقتهم.

تمسك بالصديق الحقيقي بكل ما أوتيت من
قوة.

- مثل نيجيري

فعل الخير بدون انتظار المقابل

٦:٠٠ - مساءً، ٢٣ ديسمبر، ١٩٦١ أكتب هذا في الطريق من نيويورك إلى لوس أنجلوس على متن الطائرة. عندما أصل إلى مونتري في هوبولولو هذا، لابد أن تكون لدي قصة معدة لأرويتها لأطفال الحي. لقد طلبوا مني أن أسبع لها عنواناً "فعل الخير بدون انتظار المقابل". كيف يمكنني بحال أن أقدم إحانة صادقة عن هذا السؤال لفتيان مثلكم؟

أرجو أن نصل إلى لوس أنجلوس في الموعد المناسب، إن جميع من على متن الطائرة تقريباً لديهم ارتعاشات. ٨:١٠ مساءً، ساق إليها الطيار تواً حراً شيئاً، سماء لوس أنجلوس غائمة بالضباب؛ لن تتمكن أي طائرة من الهبوط. علينا أن نتعمق نحو أوسايريو، كاليفورنيا هناك مهبط طوارئ غير بعيد من لوس أنجلوس

٣:١٢ - صباحاً، ٢٤ ديسمبر، بعد مواجهة هذه مشاكل الواحدة بعد الأخرى، عبطنا للتو في أوسايريو متأخرين ست ساعات عن الموعد المحدد للوصول. الجميع يشعرون بالبرد، والتعب، والجوع، والتوتر. لقد تأخر الجميع تقريباً على مواعيدهم وكثيرون لن يتمكنوا من الوصول إلى بيوتهم قبل عشية الأعياد. لست في مزاج ينيج لي تأليف قصة عن هذا الموضوع.

١٩١٥. صباحاً. أكتب هذا في مطار لوس أنجلوس. لقد حدثت أمور كثيرة في الساعات الأربع الماضية. كان مهبط الطائرات في أونتاريو في حالة هوى عارمة. لقد اضطرت أعداد هائلة من الطائرات المتجهة نحو لوس أنجلوس للهبوط هناك. كان المسافرون المهتاجون -أكثر من ١٠٠٠ مسافر- يأملون في التمكن من إخبار عائلاتهم بأنهم سيأخرون ولكن مكتب التعريف كان مغلقاً. وكانت هناك طوابير بلا نهاية على أكشاك الهاتف. ليس هناك طعام، أو قهوة.

كان الموظفون في المطار الصغير يشعرون بنفس القدر من التوتر والإرهاق الذي يشعر به المسافرون. كل شيء كان يسير على نحو حاد. كانت الأمتعة مكدسة بشكل هوسوي، يفضي النظر عن الوجهة المشوذة. لم يكن يبدو أن هناك من يعلم أي الحافلات متجهة إلى أي مكان، أو في أي وقت. كان الأطفال يبكون، والنساء تصيح بالأسئلة والرجال يذمرون بغضب وتهكم. كان الحشد يتدافع ويتصادم، كسر من النمل المذمور، في محاولة للثور على الأمتعة. لم يكن يبدو بأي حال من الأحوال أن هذا هو اليوم السابق للعيد.

وفجأة، وسط الاضطراب العصبي الشاذ، سمعت صوتاً متأنياً وانفاساً. كان بارزاً، واضحاً، هادئاً، مليئاً بالحب والود. قال الصوت: "لا داع للقلق مطلقاً يا سيدتي. سنجد أمتعتك ونوصلك إلى لاجولا في الوقت المناسب. سيكون كل شيء على خير ما يرام". كانت تلك أول عبارة لطيفة بناءة أسمعها منذ فترة ليست بقصيرة.

استدوت ورايت رجلاً قصيراً وبهناً، صاحب وجه مستهج متورد، كان يصيح على رأسه بوعاً ما من الضغاث الرسمية، من ذلك الذي يرتديه المشرشون السياحيون وكانت خصل من الشعر الأبيض المجد تنساب من تحت القبعة. كان يرتدي حذاء صيد، وكأنه وصل لثو من رحلة جليدية لصيد مجموعة من الأيائل، وكان يعطي صدره وبطلة المعتلى قميص أحمر ثقيل.

كان الرجل يقف بجوار عربة يد منزلية الصنع، مصنوعة من صندوق هائل الحجم مستقر فوق أربع عجلات وداخل الصندوق، كانت هناك أوضة من القهوة الساخنة وأكوام من علي الكرتون المتنوعة.

قال الرجل العذ صاحب الصوت المبتهج: "تفضل يا سيدي، اشربي بعض القهوة الساخنة بينما تبحث عن أمتك"، كان يدفع العربة أمامه، ويتوقف بما يكفي فقط لإعطاء القهوة للآخرين، أو ليقول لأحدهم: "سيد سعيد يا أحي"، أو ليمد آحر يائه سيمود لمساعدته، بينما كان يبحث بين أكوام الأمتعة المكسدة بغير نظام. وأخيراً، هثر على متعلقات السيدة، وبينما كان يضعها في عربة اليد، قال لها: "اشعيني يا سيدي، سنحملك تستقلن الآن الحافلة المتجهة إلى لاحولاً".

ويعد أن استقرت السيدة في مقعدها في الحافلة، عاد كريس كريفل (كان هذا هو الاسم الذي بدأت أناديه به حينها) إلى محطة الطيران، وحدت نفسي لأحقه وأساعدته في توزيع القهوة. كنت أعلم أنه ليست هناك حافلة متفاد المكان قبل حوالي ساعة.

لقد هتج كريس كريسكل طاقة نور في ذلك المكان الكئيب الموحش. كان هناك شيء يشابه جمل الجذوع يتسمون. لقد هذا المسافرين المزعجين المذعورين وعجل بوضعهم على الطريق إلى وجهاتهم من خلال توزيع القهوة والمزاج مع الأبطال، والضحك، والعناء.

وعندما هتجت إحدى السيدات وعيها، كان كريس كريسكل هو من شق صدقوف مجموعة الأشخاص العاجزين المحيطين بها. ومن أحد صناديقه أخرج نشادر ويطانية. وعندما استعادت المرأة وعيها، طلب من ثلاثة رجال أن يحملوها إلى أريكة مريحة وأن يستخدموا مكبرات الصوت بحثاً عن طبيب.

ساءلت: من هذا الرجل الضئيل المرح الذي ينجز كل شيء. سأنته: "لحساب أي شركة تعمل؟".

قال لي: "يا بني، أترى تلك القناة الصغيرة التي تردي المعطى الأزرق؟ إنها نائية. أعطها قطعة الحلوى تلك، وقل لها أن تبقى في مكانها. هو أنها تجولت هنا وهناك، لكن تستطيع والدتها العثور عليها أبداً".

هتت ما أمري به، ثم كررت السؤال: "لحساب أي شركة تعمل؟".

أجابني: "يا بني، إنني لا أعمل لحساب أحد. إنني استمتع بحسب. في شهر ديسمبر من كل عام، أفضي إجازتي لمدة أسبوعين في مساعدة المسافرين. إنها هدية العيد التي أهدتها لنفسني".

وأصناف: "في هذا الموسم المزدحم، دائماً ما يكون هناك آلاف ممن يحناحون للمساعدة. الآن، انظر ماذا لدينا هنا". كان قد رأى أمّاً شابة باكية تحمل طفلاً رضيعاً، غمز لي، وعدل قبعته بنافى مروح، وأدار عريضته واتجه نحوهما. كانت السيدة تجلس على حضبية أمتعتها معلقة بطنها. قال لها: "حسناً، حسناً، يا اختام، إن لديك طفلاً رضيعاً رائع الحماق ما مشكلتك؟"

ومن بين تهدياتها، أحمرته السيدة الشابة أنها لم تز زوجها منذ أكثر من عام. وكان مقرر أن تقايله في فندق في سان دييجو. إنه لم يعلم ما الذي أخرها، وسيشعر بالقلق، كما أن الطفل جائع.

أخرج كريس كرينجل من عريضته زجاجة لبن دافئة، وقال للسيدة: "لا تقلقي. سيكون كل شيء على ما يرام". وبينما كان يقودها إلى الحافلة المتجهة إلى لوس أنجلوس -وهي التي كنت سأستقلها أنا أيضاً- قام بكتابة اسمها واسم الفندق الذي ستزور فيه في سان دييجو، ووعدها أنه سيعتبر برسالة إلى زوجها.

قالت السيدة وهي تصعد إلى الحافلة وتهز طفلها الذي راح في النوم الآن بين ذراعيها: "بارك الله هيك، أنعمى أن نقضي عيداً سعيداً وتلتقى العديد من الهدايا الرائعة".

قال وهو يرفع قبعته: "أشكرك يا أستاذ، لقد تلقيت الآن بالفعل أروع الهدايا على الإطلاق، وأنت من أعطيتني إياها. والو"، ثم أضاف وقد رأى شيئاً مثيراً وسط الزحام: "هناك

رهبان صبور في مشكلة. وداعاً الآن يا أختاه. إنني ذاهب إليه لأتال هدية أخرى."

نزل من الحافلة، ونزلت أنا أيضاً منها، حيث كانت هناك بضع دقائق قبل موعد مغادرتها. استدار نحوي وقال: "ماذا، ألن تستقل الحافلة إلى لوس أنجلوس؟".
أجبته: "نلي".

قال: "حسناً، لقد كنت مساعداً مفيداً، والآن أريد أن أعطيك هدية الأعباد. اجلس بجوار السيدة، واعتني بها وبطفلتها. وعندما تصل إلى لوس أنجلوس، أخرج ورقة وأعطائها لي، وأردف: "انصل بروحها في هذا الفندق في سان دييجو، وأخبره عن سبب تأخر أسره".

كان يعرف ماذا سيكون ردي، لأنه تركني دون حتى أن يسمع، جلست بجوار الأم الشابة وحملت عنها الطفل، وعندما تطورت من النافذة. رأيت كريس كرينجل بقميصه الأحمر يحتفي وسط الزحام.

تحركت الحافلة، وكنت أشعر بمشاعر طيبة. وبدأت أفكر في موطني وفي العيد. وعندما أدركت كيف سأجيب سؤال أطفال الحي: "هل هناك بالفعل من يفعل الخير بدون انتظار لي مقابل؟".

نعم، وقد رأيت شخصاً كهذا.

يقولون إن المتشائم يرى النصف الفارغ
من الكوب؛ والمتفائل يرى النصف المملء
من نفس الكوب. ولكن الشخص المحب
للعطاء يرى الكوب، ويبدأ البحث عن
شخص يشعر بالعطش.

- جي. دونالد جيل

١٧ . نَشَطُ عَلاَقَاتِ الصَّدَاقَةِ الْقَدِيمَةِ .

زُرْ كَثْرًا مَنَازِلَ أَصْدِقَائِكَ . هَلْ أَشْوَكَتَ تَكْسِرَ
السَّبِيلِ غَيْرَ الْمَأْمُولَةِ وَتَسِدَ الطَّرِيقَ .

- رَافِعُ وَالدُّرُودُ -



١٨ . تَذَكَّرْ جَيِّدًا أَنَّ النَّاسَ عَلَى سَطْحِ هَذَا
الْكَوْكَبِ لَا يَقِفُونَ فِي صَفٍّ وَاحِدٍ طَوِيلٍ .
أَمْعِنِ النَّظَرَ . إِنَّا جَمِيعًا نَقِفُ فِي دَائِرَةٍ
فِي حَقِيقَةِ الْأَمْرِ ، وَنَمْسِكُ بِأَيْدِي بَعْضِنَا
الْبَعْضَ . إِنْ أَيْ شَيْءٍ تَعْطِيهِ لِلشَّخْصِ
الْوَاقِفِ إِلَى جَوَارِكِ سَيَعُودُ إِلَيْكَ فِي
الْخَاتِمَةِ .

هَنَّاكَ قَدَرُ يَجْعَلُنَا جَمِيعًا إِخْوَةً
لَا أَحَدٌ مِنَّا يَسِيرُ طَرِيقَهُ وَحْدَهُ .
وَكُلُّ مَا نَدْخُلُهُ عَلَى حَيَاةِ الْآخَرِينَ
يَعُودُ مَرَّةً أُخْرَى إِلَى حَيَاتِنَا .

١٩ . عندما ترى شخصاً يجلس وحيداً
على مقعد طويل، حاول أن تقيم
معه حواراً.

عندما تقوم بأعمال الإحسان، يفمرلك شعور
داخلي رائع. يبدو الأمر وكأن شيئاً بداخل كيانك
يستجيب قائلاً: "نعم، هذا ما يجب أن أشعر
به".

- ماروند كوخنر

٢٠ . اسمح للآخرين بتجاوز سيارتك
عندما تكون عالقاً في زحام المرور.
ليس هناك فعل إحسان يضيع، مهما كان
صغيراً.

- إيموب

قَدَمَ المَعْرُوفَ حَتَّى إِذَا كُنْتَ تَرَى أَنَّ أَوَانَهُ
ثُمَّ يَأْتِ بَعْدَ، لِأَنَّكَ لَوْ ائْتَنَنْتَ، فَهَقْدَ يَضُوتُ
أَوَانَهُ بِأَسْرَعِ مِمَّا تَظُنُّ.

- وَالْفَوَائِدُ لِأَمِيرِ سُونِ

٢١ . عندما تعلم أن صديقاً وفياً لك

مريض، لا تسأله عن ذلك. دعه
يخبرك أولاً.

أول واجبات الحب هو أن تتصت.

- مول تيليك



٢٢ . اتصل بمستشفى أو دار لرعاية

المتقاعدین واطلب قائمة بأسماء

الزلاء الذين قادراً ما يتلقون

بريداً أو يستقبلون زواراً. ابعث لهم

بطاقة عدة مرات سنوياً. وقع

البطاقة باسم، "شخص يظن أنكم

رائعون".

إن بقينا حذراً بدون حب نموت. فحياتنا

تعتمد على علاقاتنا بالآخرين بقدر ما نعتمد

على الطعام.

صنيع معروف عشوائي

جميع فنادق هيلادلميا كانت مليئة بالفنولام. لم تكن هناك غرفة شاغرة للإيجار في أي مكان. كان موظف الاستقبال الشاب في فندق بولفو هوتيل في تلك الليلة المطيرة عام ١٨٩١ يعرف ذلك جيداً. لذا، عندما دخل الفندق زوجان عجوزان يعتيمان من عاصفة في منتصف الليل واقتربا من مكتبه، عرض عليهما الموظف الشاب، الشاعر بالشفقة والعطف، السرير الوحيد المتاح: سريرهم الخاص. رفض الزوجان وأصر الشاب. ومن خلال الإقناع الكريم العطوف للموظف الشاب، قبل الزوجان العجوزان عرضه أخيراً.

وعند مغادرة الفندق في الصباح التالي، كرر الزوجان العجوزان شكرهما وامتنانهما للشاب على الاهتمام غير العادي الذي أولاهما إياه. قال الرجل: "أنت الشخص الذي ينبغي أن يكون مدير أفضل فنادق الولايات المتحدة. ربما ينبغي لك في يوم من الأيام فندقاً تديره أنت". صحك الثلاثة على التعليق وهم يشترقون.

نسي الموظف الشاب الحدث، ولكن العجوز لم ينسه. وبعد عامين من ذلك، تم إنشاء مبنى هائل شبيه بالقلعة في نيويورك سيتي، وكان صاحبه هو العجوز الذي تأثر بموظف فندق هيلادلميا رحيم القلب. وكان هذا هو الوقت المناسب لدعوة الشاب لرؤية الفندق الهائل الذي ينتظرونه.

وعند وصوله، اصطحب المحور الموظف الشاب إلى وسط المدينة. قال له السيد المحور: "هذا هو الفندق الذي بنيت لتديره أنت". وأنشأ وقوفهما عند زاوية الشارع بجوار الفندق الذي سرعان ما سيصبح فندق والدورف أستوريا هوتيل صاحب الشهرة العالمية. تم تعيين الموظف الشاب، جورج سي. بولدت، أول مدير للفندق.

وعلى مدار السنوات الثلاث والعشرين التالية، وحتى وفاته عام ١٩١٦، ظل بولدت مخلصاً للفندق وللشقة التي أولأها إياه ويليام والدورف أستور.

٢٣ . لوح بيدك لتوقف السيارات لمساعدة السيدات العجائز على عبور الطريق.

أفعال الخير الصغيرة التي تقوم عن الاهتمام
والتي تحدث كل يوم، وكل ساعة، وكلمات
الإحسان، ونبرة الصوت الرقيقة، والإشارات،
والنظرات الحنونة هي التي تجلب الحب
وتحافظ عليه.

- جورج ألين، سالاد

٢٤ . ابحث عن فرص لجعل الناس يشعرون بأهميتهم.

هذا العالم أكثر توفراً للحب والتقدير منه
للخبز.

- الام تريزا

الحكماء ينصحوننا بعدم التحدث إلا بعد أن تتمكن كلماتنا من اجتياز ثلاث بوابات. عند البوابة الأولى، يجب أن نسأل أنفسنا، "هل تلك الكلمات صادقة؟". فإذا كانت كذلك، فإنها تعبر البوابة الأولى وإذا لم تكن، فإنها تعود من حيث أتت. وعند البوابة الثانية، يجب أن نسأل أنفسنا، "هل تلك الكلمات ضرورية؟". فإذا كانت كذلك، فإنها تعبر البوابة الثانية؛ وإذا لم تكن، فإنها تعود من حيث أتت. وعند البوابة الثالثة، يجب أن نسأل أنفسنا، "هل تلك الكلمات طيبة؟".

- إكبات إمبوليان -

٢٥ . عند الخروج من أي متجر، اسأل موظف الحساب دائماً عن حاله .

المعاملة الرقيقة لا تتسبب في فقدان أي
شيء أبداً. إنها أرخص المتع سعراً، فهي لا
تكلف شيئاً، ولكنها توصل الكثير. إنها تسعد من
يقدمها، وتسعد من يتلقاها، وهكذا فإنها بهجة
مزدوجة.

- إيرلستون ويغان

٢٦ . إذا كنت تعرف شخصاً يتبع حمية غذائية، فقل له إن مظهره يبدو رائعاً.

القلب الرءوف هو نبع من السعادة يجعل كل
شيء بالقرب منه يتحول إلى امتسامات عذبة.

- واشنطن إيرفينج

بعد أن تلقيت هديامين هزائكين خطاب شكر على صنيع معروف قدمه، رد على الخطاب قائلاً: "وبالنسبة لصنيع المعروف الذي ذكرته، فأعني لو أنني كنت أكثر فائدة لك مما فعلت، ولكن لو أنني ساعدتك حقاً، فإن التعبير الوحيد عن الشكر الذي أريده هو أن تكون أنت مستعداً دائماً لخدمة شخص آخر قد يكون بحاجة لمساعدتك بأي طريقة، وهكذا تنتشر أعمال الخير بين الناس، لأن البشر جميعاً أسرة واحدة. ومن جانبي، فحيث إنني معين في وظيفتي لخدمة الآخرين، فإنني لا أنظر لنفسي باعتباري أقدم مسروفاً وإنما باعتباري أسدداً ديفاً".

فرصة التأخي تظهر دائماً في كل مرة تتقابل فيها شخصاً آخر.

نيويورك سيتي، ١٩٢٥، تم إيقاف أمين صندوق حملة لجمع التبرعات لبناء مستشفى ومعه ١٥٠٠٠ دولار بواسطة اثنين من اللصوص. وعندما قال لهما إن هذا المال تم جمعه لبناء مستشفى، ثم يترك السارقان الرجل يمضي في سبيله فحسب، ولكنهما أعطياه أيضاً تبرعاً بقيمة عشرة دولارات.

- بيتريم سوروكين

٢٩ . ابتسم كثيراً. فالابتسام لا يكلف شيئاً ولا يقدر بثمن.

ربما لم يكونوا بحاجة إلي، ولكن ربما العكس:
سأجعل نفسي متاحاً لهم.

إن الابتسامة صغيرة جداً بحجم ابتسامتي قد
تكون هي بالضبط ما نحتاجون.

- إيمي ديكلسون



٣٠ . قص مقالات الشاء التي تكتب في الصحف عن أناس تعرفهم وأرسلها إليهم بالبريد مع عبارات التهنئة.

حتى أبسط صفات الإحسان تقول: "أنا مهتم"، أو تقول: "أنت مهم"، أو تقول: "قد فكرت فيك".

- جيني دي فري

افعل كل الخير الذي تستطيع،
بكل وسيلة تستطيع،
بكل السبل الممكنة،
في كل مكان تكون فيه،
في كل الأوقات،
لجميع الناس،
طالما تستطيع.

— جون ويلمز —

٣١. عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوا أولادك.

ما الذي نعيش من أجله لو لم يكن هو جعل الحياة أقل صعوبة على بعضنا البعض؟

- جورج اليوت



٣٢. أسعد شخصاً ما بدفع رسم مرور السيارة التي تليك.

كم يكون اليوم جميلاً عندما تكون به لمة لطف رفيقة.

- جورج إليستون

٣٣ . كن شديد اللطف والصبر مع كبار

السن.

كن عازماً على أن تكون رءوفاً مع الصغير،
عظيماً مع الكبير، متعاطفاً مع المناضل،
متسامحاً مع الضعيف، صافحاً عن المخطئ.
ففي وقت ما من حياتك، ستكون كل هؤلاء.

- لويد شيرير



٣٤ . قل "من فضلك" و"أشكرك" كثيراً.

لا تستحف أبداً بتأثير المعروف البسيط، إن
معروفك قد لا يقابل بمثله أو حتى يتم تذكره،
ولكن الإساءة ستقابل بمثالها ولا يمكن نسيانها.

- الأميرة جاكسون سميث

واجبك

إظهار اللطف والإحسان عنصر أساسي من عناصر الحياة الطيبة. إن صنائع الإحسان ليس بالضرورة أن تكون كبيرة؛ بل غالباً ما تكون أفعالاً صغيرة تلقائية تتم بدون إعداد أو تخطيط. وواجبك اليوم هو أن تبحث عن فرص لإظهار بعض الإحسان لمن هم حولك. من أين تبدأ؟ جرب بعضاً مما يلي:

- امنح بشيئناً سخياً لناملة المطعم الذي تفضل فيه.
- قدم مجاملة رقيقة لثلاثة أشخاص اليوم.
- هاجئ شخصاً عزيزاً بهدية بسيطة غير غالية.
- ادعُ الشخص الوافد خلعك في الصف ليأخذ دورك.
- عندما ترى سائحين يلتقطون الصور لبعضهم البعض، اعرض عليهم أن تلتقط لهم صورة معاً.
- هاجئ جاراً جديداً بأحد الأطباق المنزلية المفضلة لديك؛ وأطلعه على وصفة إعداد الطبق.

الكرم

عشية العيد في طقس بارد

مازلت أستطيع رؤيته بعد كل تلك السنوات. كانت عشية العيد، في أحد أعوام السبعينيات من القرن الماضي، كان برنامج الشباب بالمدرسة الثانوية لدينا مشاركاً في حملة تمويل إحدى مؤسسات إطفاء وإيواء المقراء. كنت أفتق خارج أحد مناخركية-مارت في ويسكونسن، أدق الحرس بهولر صندوق جمع التبرعات في آخر نوبة في الموسم.

مع اقتراب وقت الإغلاق، كانت حشود المشترين قد تضاءلت. كان وقت الإغلاق متأخراً بالنسبة لي. كنت أتحمد من البرد. في ذلك الوقت سمعت سيارة متهاكة قديمة تدخل مساحة الانتظار ومساحات رحابها الأمامي تتحرك جيئة وذهاباً لإبعاد الثلج.

بنبهة صوت هاصبة، عممت من بين أنفاسي: "إنها نهاية اليوم، ولازال البعض يرعب في الشراء". انهارت روح التطوع لدي تحت وطأة الريح الباردة.

خرج رجل عجوز من السيارة وزاح بحر ساقبه سائراً نحوي.

استقبلته سائلاً: "هل تريد شراء هدية أخيرة؟".

بدأ أنه يفكر في كلماتي، ثم أجاب بصوت رقيق: "نعم، هدية أخيرة".

أقرب من صندوق جمع التبرعات الأحمر الشهير، وأخرج بدأ ضخمة محووظ تشبه حذور الأشجار من جيب معطفه الدافئ.

وبها أربع عمليات معدنية هل هي تساعات؟ كلا ماذا إذن؟
رفع يده مرفوق شديد. وسقطت العمليات المعدنية المجهولة
داخل الصندوق.

قلت له شاكرًا: "عيد سعيد. أشكرك على المساعدة".
رفع عينيه الزرقاوين وبطر في عيني وأحاط وهو يومئ
برأسه "ليس بإمكانني أن أطلع نفسي". ثم استدار وانصرف.
بهذه البساطة.

دأبته بينما كان برجل وأثار أقدامه تنطبع في الثلج. وقلت
محدثاً نفسي: لقد كلل هذا عريباً، عريباً بحق. رجل معجول
يخرج في طقس سيئ على طرق خطيرة، ليهب يتساقط قليلة
للأعمال الخيرية؟

حسناً، لقد اتضح أن تلك "البنسات القليلة" هي في
الحقيقة بصفة الآف من الدولارات. لقد تعرف عليها طرح
أحد المحاسبين في المقر الرئيسي. لقد كانت عمليات من أصل
جنوب أفريقي، كانت من الذهب الخالص.

وبعد كل هذه السنوات، لازالت كلمات المعجول تتردد في
ذاكرتي حين قال: "ليس بإمكانني أن أطلع نفسي".

لقد أصبحت كلماته بالنسبة لي ملخصاً لحوهر الكرم:
المثير الكامن في قلوب البشر الذي يدفع المرء لمساعدة الآخرين
بدون سبب سوى متعة خدمة قضية أكبر من ذاته. تلك هي
اللحظات التي تتألق فيها أرواحنا بروعة وبهاء وتربطنا بالغايات
من خلفنا.

إنني أعرف ذلك لأنني رأيت هذا التألق في عيني زرقاوين
لرجل عجوز كان يقف وسط الجليد في عشية الأعياد.

١.

اختر مؤسسة خيرية في منطقتك

وساندها بسخاء؛ بوقتك ومالك.

في الشارع، رأيت فتاة صغيرة ترتجف في رداء
خفيف، بلا أمل كبير في أن تحظى بوجبة طعام
جيدة. شعرت بغضب شديد، وقلت لنفسي: لماذا
يحدث هذا؟ لماذا لا يساعدوا أحدهم. ثم عدت
إلى رشدي حينما جاءني الرد: ولماذا لا أساعدها
أنا؟

- عاري روز ماكغريدي

٢.

خصص بضع ساعات كل شهر

لتوصيل الطعام للعجائز

والمحتاجين.

يزداد الإنسان نصجاً عندما يشعر أن
اهتمامه بالآخرين ينوق انشغاله بنفسه.

- جون ماكوتون

٣.

بارك كل يوم من أيامك بفعل كريم.

صع قاعدة وادعُ الله أن يساعدك على
الحفاظ عليها، إذا أمكنك، فلا تأو إلى فراشك
أبدًا في الليل دون أن تكون قادرًا على أن تقول:
"لقد جعلت شخصاً ما أكثر حكمة، أو أكثر
سعادة، أو على الأقل أفضل حالاً هذا اليوم".

- شارلز هيسجولي

٤.

تبرع بالطعام لضحايا الكوارث
الطبيعية.

عندما تقع كارثة أو مأساة في أي ركن من
أركان العالم، ينبغي أن يكون الشعب مستعداً لمُد
يد العون والرحمة بكرم وعلى الفور. إن الكرم لا
يتسبب أبدأً في فقر المعطي؛ إنه يثري حياة من
يمازونه.

- دويت دي. أيلزهور

٥. تبرع بشيء ما لكل صندوق لجمع
التبرعات تمر عليه أثناء إجازات
الأعياد.

ينبغي أن نعطي تماماً كما نحب أن نأخذ؛
بإتهاج، وبسرعة، وبدون تردد، لأنه ليس هناك
خير في الاحتفاظ بالنعيم ومنع العطاء.

— سينيك —

٦. تذكر أن مزايا عيش الحياة بحماس
وامتنان دائماً ما تكون متاحة.

كان هناك رجل،
قالوا إنه مجنون؛
كلما أعطى المزيد،
امتلك المزيد.

— جون يونيان —

٧. وقع بطاقة التبرع بالأعضاء واحملها معك.

لا ينبغي علينا أن نعطي مما نملك فحسب؛
بل يجب أن نعطي من أنفسنا ذاتها.

- ديوي - جونز - جونسون -

٨. تطوع بالعمل بضع ساعات كل شهر في مطعم للفقراء.

كيف يبدو الحب؟
له يدان لمساعدة الآخرين.
له قدمان يسرع بهما إلى الفقراء
والمحتاجين.

له عينا يرى بهما البؤس والحاجة.
له أذان يسمع بهما تهديدات المكروبين.
هكذا يبدو الحب.

- سانت أوجاستين -

٩. تبرع بلتر من الدم كل عام.

أحياناً، عندما أفكر في النتائج المائلة
المرتبة على أشياء بسيطة، أكاد أتصور أنه ليس
هناك شيء صغير.

- بيروين مارلون

١٠. تبرع بجميع الملابس التي لم تلبسها خلال السنوات الثلاث الماضية لمؤسسة خيرية.

إذا كنت لا تصنع المعروف ولا تعطي
الصدقات، فإنك مصاب بأسوأ أنواع مرض
الفلوب.

- توب هوب

١١ . شارك في أنشطة مدرسة طفلك.

بعد كلمة "الحب" ... تأتي كلمة "المساعدة"
كأفضل كلمة على وجه الأرض.

- بيرثا فون سولتر



١٢ . شارك معرفتك؛ إنها وسيلة لبقاء ذكرك.

لو أنك كنت سبباً في إحياء شيء جميل في
نفوس الناس، فإنك تكون قمت بحقيقة
خلود ذكرك في عقول الناس.

- نورمان كرايتزر

فارق الـ ٥٧ ينساً

هذه سنوات عديدة مضت في فيلادلفيا، صنعت فتاة صغيرة تدعى "هاتي" فارقاً في حياة الناس في مجتمعها. كان أحد المدرسين قد بدأ برنامجاً مدرسياً يوم الإجازة لأطفال الحي، وجاءت هاتي لحضور الدرس الأول. ولأن القاعة كانت صغيرة، تم يكن هناك مقر من صوف بعض الأطفال. أوت هاتي إلى فراشها حزينة في تلك الليلة لأن العديد من رفاتها في اللعب لم يتمكنوا من حضور الدرس. فبسببها، لم يكن هناك متسع لهم في القاعة.

وبعد عامين من ذلك، ماتت هاتي، أرسل والداها إلى المدرس وأعطياه محفظة جيب حمراء بالية وجداهما تحت وسادة هاتي. كانت المحفظة تحتوي على سبعة وخمسين ينساً كانت قد كسبتها من خلال القيام ببعض المهام البسيطة. ومع هذا المبلغ، كانت هناك رسالة بخط يد هاتي تقول فيها: "هذا المال من أجل توسيع قاعة الدرس حتى يتمكن المزيد من الأطفال من الحضور".

وفي يوم الإجازة التالي لجائزة هاتي، حمل المدرس المحفظة الحمراء الصغيرة معه إلى الدرس، وأخرج منها الينسات، وزاح يستقلها واحداً وراء الآخر في كيس القفود. أخبر الحضور كيف أن هاتي أعطت كل ما كانت تملكه، وتأثر الجميع بشدة.

وبعد الدرس، تقدم أحد الحضور وعرض تخصصي
قطعة أرض ذات موقع ممتاز ليما، قاعة جديدة قال الرجل:
"سأبيعها مقابل تلك البنسات السبعة والخمسين". وعندما
وصلت القصة للصحافة، بدأت شيكات التمرع تتدفق من كل
مكان.

واليوم، أصبح الزوار ينظرون بكل إعجاب واندهاش لهذا
المبنى في هيلدلفيا الذي تم بناؤه بما تم جمعه من مال. لقد
وصلت سعة هذا المبنى الآن إلى ٢٢٠٠ شخص. وكل هذا بدأ
بفتاة صغيرة تدعى هاتي أرادت المساعدة. وبألم من هاتي
ذلك الذي صنعت!

- مقتبسة من *From My Heart*

١٣ . ساند أفراد الأسرة مالياً وعاطفياً

عندما يشعرون بالحاجة

والإحباط.

لا توجد أعباء ثقيلة إذا شارك الجميع في
الحمل.

- ساي وايز -



١٤ . في المرة القادمة التي تطلب فيها

طعاماً تتناوله خارج المطعم، امنح

النادل الذي سيناورك إياه بقشيشاً

سخياً. سيثير هذا دهشته ويدخل

عليه السرور.

ما أبعد ما يصل إليه ضوؤ هذه الشمعة

الصغيرة كذلك يشرق عمل الخير في عالم

بفيض.

- شكسبير -

السؤال الأكثر إلحاحاً في الحياة هو، ما
الذي تفعله من أجل الآخرين؟

— مارتن لوتر كينج، الابن

١٥ . علم أطفال الحي درساً عن القيم-

المعلم يترك أثراً غير محدود؛ إنه لا يمكن أن يعرف بحال إلى أي حد سيصل تأثيره.

- هيري أدامز



١٦ . اشترِ التذاكر، وقطع الحلوى والمنتجات المخبوزة من الطلاب الذين يجمعون المال من أجل المشاريع المدرسية.

ساعد طفلاً، بذلك تكون ساعدت
الإنسانية.

- فيليبس برونس

ليس هناك حب أعظم

أياً كان هدفها المخطط له، فقد هبطت قذائف الهاون على دار للأيتام تديرها مجموعة خيرية من الموظفين في قرية فيتنامية صغيرة. قتل جميع أفراد المجموعة مع واحد أو اثنين من الأطفال على الفور، وجرح العديد من الأطفال الآخرين، ومنهم هناك صغيرة في الثامنة من عمرها تقريباً.

طلب أهل القرية مساعدة طبية من مدينة قريبة يمكنها الاتصال لاسلكياً بالقوات الأمريكية. وأخيراً وصل طبيب وممرضة من الأسطول الأمريكي في سيارة جيب. قرر الطبيب والمرضة أن الفتاة هي صاحبة الإصابة الأكثر خطورة. وبدون اتخاذ إجراء سريع، فإنها ستموت بسبب الصدمة وفقد الدم. كان نقل الدم حتمياً، وكانت هناك حاجة إلى متبرع له نفس فصيلة الدم. وأظهر اختيار سريع أن أحداً من الأمريكيين ليس له نفس فصيلة الدم، ولكن العديد من الأطفال الأيتام غير المتصابين كانت لهم نفس الفصيلة.

كان الطبيب يتحدث اللغة الفيتنامية قليلاً، والمرضة تجيد بعض الكلمات الفرنسية. وباستخدام تلك التوليفة، مع الكثير من لغة الإشارة، حاولوا أن يشرحوا للأطفال الصغار المذمورين أنهما إذا لم يتمكنوا من تعويض بعض الدم المفقود، فإن الفتاة ستموت بلا ريب. ثم سألا إن كان أي من الأطفال مستعداً للتبرع بالدم لمساعدتها.

صادف طليهما صمتاً وأعيناً متسعة. وبعد عدة لحظات طويلة، ارتفعت يد صغيرة مرتعشة، ثم سقطت لأسفل مرة أخرى. ثم عادت ترتفع من جديد.

قالت الممرضة بالفرنسية: "أوم، أشكرك ما اسمك؟".

جاء الرد على السؤال: "هينج".

رفع هينج بسرعة على مراه من القش، وتم مسح ذراعه بالكحول لتطهيرها، وعرض إبره في وزيد، وطوال الوقت، ظل هينج راقدًا في نيمس وصمت.

ولكن بعد قليل من الوقت، أعلنت منه تهيدة مرتعدة، فسارع بتعطية وجهه بيده الطليقة.

سأله الطبيب: "هل تشعر بألم يا هينج؟". هز هينج رأسه نقياً، ولكن بعد برهة أخرى، أعلنت منه تهيدة ثانية، ومرة أخرى حاول أن يخفي بكلامه مرة أخرى سأله الطبيب عما إذا كانت الإبرة تؤلمه، ومرة أخرى هز هينج رأسه نقياً.

كان الفريق الطبي قلقاً. لقد كان من الواضح أن هناك خطأ كبيراً يحدث. وفي هذه اللحظة، وصلت ممرضة فيتيانامية للمساعدة. وعندما رأَت كرب وجرع الفتى الصغير، تحدثت معه بسرعة بالفييتانامية، وسمعت رده، وأجابته بصوت هادئ لطيف.

وبعد لحظة، توقف الفتى عن البكاء وتطرق للممرضة الفيتانامية نظرة تساؤل. وعندما أومأت برأسها إيجاباً، طلت وجهه بطرة ارتياح.

قالت الممرضة للأمريكيين تهديء: "لقد طن أنه يحتضر.
لقد أساء فهم مقصودكما. كان يتصور أنكما تطالبانه بالتبرع
بكل دمه حتى تعيش الفتاة الصغيرة".
سألت ممرضة الأسطول: "ولكن لماذا يمكن أن يوافق على
شيء كهذا؟".

كررت الممرضة القيتنامية السؤال على الفتى باللغة التي
يفهمها، فأجاب ببساطة: "لأنها صديقتي".
ليس هناك حب أصلم من هذا الحب أن يهب الإنسان
حياته من أجل صديق.

١٧ . هذا العام، اشترِ صندوقاً إضافياً من

الحلوى التي تبيعها فتيات الكشافة.

من الجميل أننا لا نصاب بالدوار أبداً بسبب
صنائع المعروف.

- جورج مينجير



١٨ . لا تنسَ أبداً أن قيمتنا تقدر في

الأساس بما نعطيه، وليس بما
نأخذه.

العطاء أفضل وأكرم من الأخذ.

- حكيم

لا تفرط في الاهتمام بالثروة، أو
السلطة، أو الشهرة، وإلا فإنك ستقابل
يوماً ما شخصاً لا يبالي بأي من تلك
الأشياء، وسوف تدرك حينها إلى أي
مدى أصبحت فقيراً.

- روبرت كينيدي

١٩ . ادفع مصاريك ذهاب طفل فقير إلى

معسكر صيفي.

إنك لم تعيش يوماً مثالياً، حتى إذا كنت قد
كسبت مالك بجدارة واستحقاق، ما لم تكن قد
فعلت شيئاً ما من أجل شخص لن يتمكن أبداً
من سداد الدين لك.

- روك سميثز



٢٠ . لا تقاوم أبداً دافعاً كريماً.

عبارة "يجب أن أفعل شيئاً ما" دائماً ما تحل
مشاكل أكثر من التي تحلها عبارة "يجب فعل
شيء ما".

- من Bits & Pieces

٢١. تذكر دائماً أن أسعد الناس ليسوا

أولئك الذين يتألون المزيد، وإنما

أولئك الذين يعطون المزيد.

السعادة لا تتحقق لمن يلتمسها لنفسه، وإنما

تتحقق لمن يريد لها للآخرين.

- إتش دالليو سيمستر



٢٢. لا تغبط الناس على ثرواتهم ولكن

على الطرق الكريمة والإبداعية

التي يستخدمون بها ثرواتهم.

لا تحاول أن تكون إنساناً صاحب نجاحات،

وإنما حاول أن تكون إنساناً صاحب قيم.

- ألبرت آينشتاين

أتراها مصادفة؟

كنت شديد العجز بانهني إميلر. هي سن تسع سنوات فقط، كانت تدحر مصروفها طوال العام وتحاول كسب المزيد من المال عن طريق القيام ببعض المهام الصغيرة في أنحاء المنطقة التي تمكن بها. كانت إميلر عارمة على ادحار ما يكفي من المال لشراء دراجة لتسليق الحبال، وكانت هذه الدراجة شيئاً تنوي إله بشدة، وكانت حريصة على ادحار مصروفها منذ بداية العام.

سألتها بعد أحد الأعياد مباشرة: "كيف حالك يا حبيبي؟". كنت أعلم أنها كانت تأمل في امتلاك كل المال الذي تحتاحه بحلول نهاية العام.

أجابت: "معي تسعة وأربعين دولاراً يا أبي، لست واثقة من أنني سأحقق الهدف".

قلت لها مشجعاً: "لقد اجتهدت بشدة يا عزيزتي. تاهي صملك الجيد، ولكنك تعلمين أنك تستطيعين الاختيار من مجموعة الدراجات التي أمتلكها في النهاية".

قالت: "أشكرك يا أبي، ولكن دراجاتك قديمة الطراز للغاية".

ابتسمت لأنني كنت أعرف أنها على حق. باعتباري جامع دراجات قديمة، فإن جميع موديلات دراجات القيثارات التي أمتلكها تعود إلى حقبة الخمسينيات؛ وهي ليست النوع الذي يمكن أن يختاروه أطفال اليوم.

وعندما حل موسم الأعياد، ذهبت أنا وإيميلي للتسوق، ورأت إيميلي العديد من الدواجلت غير باهظة الثمن التي ظنت أنها ستصطر الرضا بها في النهاية. وبينما كنا نغادر أحد المتاجر، رأت متطوعاً بإحدى المؤسسات الخيرية التي تعمل من أجل إطعام واياء الفقراء يدق حرسه بحوار صندوق كبير لجمع التبرعات. سألتني: "هل يمكن أن نعطيه شيئاً يا أمي؟".

أجبته: "معدودة يا هريوتشي، ولكن الفكة تفتت مني".

واظلت إيميلي على الانحار باحتهااد خلال شهر ديسمبر، وبدأ أنها ستتمكن من تحقيق هدفها في نهاية الأمر. ثم هجأة، في أحد الأيام، هبطت من الدور العلوي متوجهة نحو المطبخ وألقت نصريحاً على مسامع أمها.

فالتت يتردد: "أمي، هل تعرضين ما سأعطيه بكل المال الذي كنت أأخبره؟".

ابتسمت زوجتي، ديانا، وهي تقول: "نعم يا عزيزتي".

فالتت: "تقد أنهمني الله أن أهيه كله للمضراء".

انحنيت ديانا لتصل إلى مستوى طول إيميلي. وقالت: "ذلك فكرة بالغة الكرم واللطيف منك يا حبيبتي، ولكنك كنت تدخرين المال طوال العام. ربما من الأفضل أن نهي جزءاً منه وتبقي جزءاً".

هزت إيميلي رأسها بقوة وهي تقول: "بل كله يا أمي".

وعندما رأينا أنها جادة فهما تقول، قدمنا لها اقتراحات جديدة بشأن الأماكن التي يمكنها التبرع لها، ولكنها كانت صارمة على شيء محدد، ولذلك، في صباح أحد أيام العطلة القارودة قبل العيد، وبدون جلبة أو ضجيج، قامت بإعطاء كل

مدخراتها التي بلغت 58 دولاراً لأحد متطوعي مؤسسة إلمعام
وابيواه الصغراء الذي شعر بدعشة وامتنان شديدين.
وبينما كنت متأثراً بكريم إميللي وإيتارها، رأيت فجأة أن
شاحنة سيارات محلي كان يجمع الدراجات المستعملة لتعديدها
وتلميعها واعطائها للأطفال الفقراء في العيد. حيلها أدركت
أنه إذا كنت انقضي اقباله من العمر سبع سنوات قادرة على
منح كل ما تملكه، فمن المؤكد أنني أستطيع منح دراجة من
مجموعتي.

وبينما كنت أمسك بدراجة أطفال لاسعة ولكنها صنيعة
الطراز من بين طابور الدراجات في الجراج، بدا وكأن دراجة
أخرى في الصف تلمع أكثر وأكثر. هل يجب أن أحب دراجة
أخرى؟ كلا، واحدة ستكون كافية بالتأكيد.

ولكن عندما وصلت إلى سيارتي، لم أتمكن من التخلص
من شعوري بأنه ينبغي أن أتبرع بتلك الدراجة الثانية أيضاً.
وطالما استطاعت إميللي اتباع ما أملاء عليها إلهامها وشعورها،
فقد قررت أن أفعل المثل أيضاً. استدرت عاتداً وقمت بوضع
الدراجة الثانية في الشاحنة، ثم انجھت نحو ناشر السيارات.
وعندما أوصلت الدراجتين، شكرني ناشر السيارات وقال
لي: "إليك سندخل سعادة غامرة على طفلين يا سيد كوبر.
واليك التذكيرين".

تساءلت في حيرة "تذكيرين؟".

قال: "نعم، إنفا في مقابل كل دراجة يتم التبرع بها نقدم
فرصة للفوز بدراجة رجال حبلية سريعة جديدة من متجر
دراجات محلي. لذا، إليك التذكيرين ولديك فرصتان".

نرى لماذا لم أندعش عندما فازت التذكرة الثانية بالدراجة
الجائزة؟ صحتك زوجتي دياتا وهي تقول بسعادة: "لست
أصدق أنك هزت بها".

قلت لها: "لست أنا الفائز. من الواضح تماماً أن إيمي هي
المائزة".

وثرى، لماذا لم أندعش عندما وافق تاجر الدراجات بكل
سرور على إعطائي دراجة هبات جميلة رائعة بدلاً من دراجة
الرجال المعلن عنها؟

هل هي مصادفة؟ ربما. إلا أنني أحب الاعتقاد أن الله شاء
أن يكافئ فتاة صغيرة على تضحية تفوق سنها في الوقت الذي
أعطت فيه والدها درساً في حب الخير والبر والإحسان والإيمان
بإالله.

٢٣ . شارك مع مؤسسة الأمم المتحدة
للإيواء Habitat وساعد في بناء
المساكن للفقراء. زر موقع المؤسسة
على الإنترنت،

<http://www.habitat.org/>

إننا نحتمي في ظل بعضنا البعض.

- مثل أيرلندي -

٢٤ . اجعل أطفالك يروك في مواقف
الكرم مع المحتاجين.

الاهتمام بالآخرين ورعايتهم سيجعلك أنت
وأطفالك تحققون تقدماً في الحياة أكبر مما
يمكن أن تحققه أي درجة جامعية أو مهنية.

- هاريلد وايت إيلمان -

لست أعرف ماذا ستكون مصائركم،
ولكن هناك شيء واحد أعرفه، إن
من سيكونون سعداء بحق بينكم هم
أولئك الذين سيبحثون عن سبل لخدمة
ومساعدة الآخرين ويجدونها.

- ألبرت شويتزر -

٢٥ . تطوع بالمساعدة في الأولياد

الخاصة بمدينتك.

إذا أردت أن ترتقي بنفسك، فساعد شخصاً
آخر على الارتقاء.

- بوكهري- واشنطن



٢٦ . لا تقرر أبداً ألا تفعل أي شيء

لمجرد أنك لا تستطيع فعل سوى

القليل. افعل ما تستطيع فعله.

إنني مجرد فرد واحد، إلا أنني قادر

لا أستطيع فعل كل شيء، إلا أنني أستطيع فعل

شيء.

ومجرد أنني لا أستطيع فعل كل شيء لن يجعلني

أحجم عن فعل الشيء الذي أستطيع فعله.

- إموارد أي. هال

٢٧ . دائماً ضع شيئاً في صندوق التبرعات.

من لا يتسم بالكرم ويعطي مما لديه يخدع
نفسه عندما يظن أنه سيكون أكثر عطاءً لو كان
يمتلك المزيد.

- دافيدو إس. بلاسر



٢٨ . عندما يكون أحد أصدقائك في حاجة، ساعده دون أن يضطر لأن يطلب منك المساعدة.

أولئك الذين لا يطلبون إلى أن يطلب منهم
يكون عطاؤهم قد تأخر كثيراً.

- كومي دافاندا

أعظم أمراض العصر ليس هو الجدام
أو السل، وإنما هو شعور المرء بأنه غير
مرغوب فيه، وليس هناك من يهتم به،
ومنبوذ من الجميع. إننا نستطيع معالجة
الأمراض البدنية بالأدوية، ولكن العلاج
الوحيد للوحدة، والإحباط، واليأس هو
الحب.

- الأم تريزا

وقت الحاجة

هناك سنوات عديدة مضت، كان هتيان بشقان طريقتيها في التعلم في جامعة سانتشورد. انخفضت مواردهما المالية بشدة، وجاءتهما فكرة حلب عزف البيانو الشهير إيجانسي بادروسكي للعزف في حفل موسيقي. كانا سيسخدمان المال العائد في مصاد رسوم التعليم.

طلب مدير أعمال الموسيقي الكبير أجراً قدره ٢٠٠٠ دولار. كان هذا المبلغ صعباً للغاية في تلك الأيام، ولكن هتيان وافقا وواصلوا الترويج للحفل. عملاً باجتهاد شديد ليحدا في النهاية أن الإجمالي الذي وصل إليه هو ١٦٠٠ دولار فقط.

وبعد نهاية الحفل الموسيقي، أخبر هتيان الفنان الكبير بالخبر السيئ. أعطاهم مبلغ الـ ١٦٠٠ دولار بالكامل مع كمبيالة بمبلغ ٤٠٠ دولار، وأوضحا له أنهما سيوفران المبلغ في أسرع وقت ممكن ويرسلانه إليه. كانت تلك تبدو نهاية حياتهما العزاسية بالجامعة.

رد بادروسكي: "كلا أيها هتيان، هذا لن يكون". ثم قام بتزريق الكمبيالة إلى نصفيين، وأعاد إليهما المال أيضاً، وقال لهما: "خذنا من هذا المبلغ كل رسوم التعليم، ولتأخذ كل واحد منكما ١٠ بالماننة مقابل جهدكما. وسأكون راضياً بالمبلغ المتبقي".

ومرت السنوات؛ واندلعت الحرب العالمية الأولى وانتهت.
وكان بادروسكي، الذي أصبح حينئذ رئيس وزراء بولندا، يحاول
إطعام آلاف المراهقين الجوعى في بلده، وكان الشخص الوحيد
في العالم الذي تمكن من مساعدته هو هريز هوفر، الذي كان
رئيساً لمكتب الطعام والمعونة. استجاب له هوفر، وسرعان ما
تدفقت آلاف الأطنان من الطعام إلى بولندا.

وبعد إطعام الشعب الجائع، ذهب بادروسكي في زيارة إلى
باريس لتقديم الشكر للسيد هوفر على المعونة التي أرسلها
إليه.

وكان رد هوفر هو أن قال: "لا بأس يا سيد بادروسكي.
بالإضافة إلى أنك ربما لا تذكر ذلك، ولكنك ساعدتني ذات
مرة عندما كنت طالباً بالجامعة".

.. مقتبسة من The Best of Bits & Pieces

٢٩. لا تذكر أحداً أبداً بمعروف أو منيع

قدمته له من قبل. اصنع المعروف

ثم انس أمره.

بحسب أن نمطي بعض الوقت لإخوانك البشر
افعل شيئاً من أجل الآخرين، حتى إذا كان
صغيراً بسيطاً؛ شيئاً لا تأخذ عليه مقابلاً سوى
منعة القيام به.

- ألبرت شويتزر -

٣٠. تبرع بخمسة بالمائة على الأقل من

دخلك لأعمال الخير.

إن الله لا ينعم علينا بالراحة لكي نستريح،
وإنما لكي نساعد الآخرين على الازدياد.

- جيه. إتش. لا فيت -

٣١. كن مثالاً لما تريد أن تراه ينتشر في العالم.

قدوة الأفراد العظماء الأتقياء هي الشيء الوحيد الذي يمكن أن يقودنا إلى أفكار وأفعال نبيلة.

- ألبرت آينشتاين -



٣٢. احسب ثروتك بما سيتبقى لديك إذا فقدت كل مالك.

لو أن كل ما سيذكرني به الناس هو أنني كنت لاعب كرة سلة جيداً، فإنني أكون بذلك قد أهدرت بقية حياتي.

- إيزابا توماس -

واجبك

ما تعطيه دائماً ما سيعود عليك ببهجة أكبر مما تأخذ.
إنها حقيقة بسيطة، ولكن عندما تطبقها عملياً في حياتك،
سيصبح الكرم أسلوب حياة ترغب في اتباعه وليس شيئاً تشعر
أنك مضطراً له. ستجد نفسك في الواقع تبحث عن طرق لممارسة
كرمك. إليك بعض الأفكار التي يمكنك تنفيذها اليوم:

- اترك ربع دولار في مكان يستطيع أحد الأطفال العثور عليه.
- تخلّ عن إحدى وجباتك وامنع ما كنت ستنفقه على تلك الوجبة لأحد الفقراء في الشارع.
- اعرض دفع رسوم إيقاف السيارة في ساحة الانتظار عندما تكون راكباً مع شخص آخر.
- اشتر ما يبيعه الأطفال في أضيق المنازل.
- قدم تبرعاً سحياً لأحد الأبحاث التي تجري على مرض السكر مثلاً.

المتع البسيطة

الأقرب والأعلى

نقول أني مارولينديبرج في كتابها الكلاسيكي الأكثر مبيعاً *Gift from the Sea*: "لست حياة البساطة هي التي يهذرنها منها الحكماء، وإنما حياة الدعة. إنها لا تؤدي إلى النوح، وإنما إلى الفرقة والتشردم. إنها لا تجلب البركة، بل تدمر الروح".

في تلك الكلمات تكمن حقيقة رائعة: إن كل واحد منا يهذر ما هو غريب وعالي من طلبه بطريقته الخاصة، إن مجرد سماع كلمات أرجوحة الشرفة، المقعد الهزاز، حمام المضاضع يمكن أن يهدقني ويمنحني نبض قلبي قليلاً ويستثير تنهيدة حارة. هذا سبب للتوقف.

إن الحياة نحشنا على التوقف قليلاً والتربث والاستمتاع بمتعها البسيطة. شروق الشمس، غروب الشمس، حقول الأزهار، قبل الغداء، قبل الوداع، رائحة الخبز المطازج، الفطائر منزلية الصنع، احتفالات أرباب الكهوليب، تفاح انكراميل، الاستحمام في ضوء القمر، الاستعراق في الفوم على صوت صرصار الليل، الصفيير، سماع كلمة "أحبك"، قول كلمة "أحبك"، الدغدغة، الغناء، رؤية أحد الأحياء نائماً، التترع في أسواق المزارعين، الاحتضان، الفوم وسط الأغصان القديمة وأكياس الوسائد المطرزة، سماع الأمطار يتلون بالعروف الأنجدية، رؤية الطيور وسماع تغريدها، شم رائحة الملاءات

القطيفة النطيفة. هدهدة الأطفال الرضع، الاستمتاع بالدهاء في بيجاما من الصوف الناعم وزوج من الشيلشب اللينة، رؤية ذيل كلب يهتر، تناول الوجبات معاً كمائلة، رؤية أزهار البنفسج في الأنينة على عتبات النوافذ، العزف على الهارمونيكا، سماع صياح الديك في وقت الفجر، ارتشاف فوح من القهوة المنكهة، النوم في وقت متأخر، العثور على خطابات بضغط اليد في صندوق البريد، قراءة حكايات قبل النوم، الدعاء، سماع صوت أمواج البحر من خلال الأصداف التي يتم جمعها أثناء الإجازات الحسينية، ارتداء ملابس الجينز القديمة، امتلاك فكرة جديدة، النوم بدون حمل الضفائش، سماع صياح الجيران المرحب عبر القناء.

إن الحياة تدعونا جميعاً: فما الذي ننتظرون؟

١. ازرع الزهور في كل ربيع.

من الممكن أن يظن سكان كوكب آخر ليست به
زهور أن أهل الأرض يكادون يطهرون من السعادة
طوال الوقت لوجود تلك الزهور حولهم.

- أيريس موروج



٢. تعلم صنع صوص اسباجيتي رائع.

العنصر الذي لا غنى عنه في جميع الأطعمة
الجيدة التي تطفى في المنزل هو: حب أولئك
الذين تطفى الطعام لهم.

- صوفيا فورين

٣. فكر أفكاراً عظيمة، ولكن استمتع بالممتع الصغيرة.

سعيد هو الإنسان الذي يستطيع الاستمتاع
بالأشياء الصغيرة، والحياتج البسيطة،
والأحداث اليومية العادية: شروق الشمس على
الحقول، تغريد الطيور على الأغصان، وجبة
الإفطار، أو العشاء، أو زيارة صديق. وكثير من
الذين يذهبون بعيداً بحثاً عن السعادة يتركون
تلك السعادة وراء ظهرهم في أقرب الأماكن
منهم وأبسط الأشياء بين أيديهم.

- ديميد جريغور

٤. ارفع كلباً واهتم به.

أيّاً بلغ اهتمامك للمال وقلة ممتلكاتك، فإن
امتلاك كلب وفي يملكك إنساناً ثرياً.

- توماس هابن

العثور على طريقة تعيش حياة بسيطة
في عالم اليوم هو أعقد المهام التي
يواجهها الإنسان.

- هنري آيه كورتني

٥. ضع قليلاً من الحلوى في كوب الشيكلاتة الساخنة.

إن لسانني يذتسم.

- أبيحال نرلين



٦. قف وراقب فلاحاً يحرق حقله.

أن تشاهد محصول الذرة وهو ينمو أو الأزهار
وهي تفتح!

أن تأخذ نفساً عميقاً وأنت تستخدم نصل
المحراث أو المجرعة!

أن تقرأ، أن تفكر، أن تحب، أن تدمو الله
هي الأشياء التي تجعل الإنسان سعيداً.

- جون راسكين

٧.

تعلم العزف على آلة موسيقية.

أعتقد أنني لا أكون بحاجة إلى أي شيء آخر
إذا كنت أسمع دائماً الكثير من الموسيقى. يبدو
وكان الموسيقى تبت القوة في أوصالي والأهكار في
عقلي. ويبدو وكأن الحياة تسير بسلاسة وبلا
جهد عندما أكون مشبعة بالموسيقى.

- جورج إليوت



٨.

اضحك بصوت مرتفع.

الضحك هو الشعور بالسعادة بكل كيانك
ولكن مع ظهور ذلك في الأساس في منطقة
الوجه.

- جوش بيلينجس

٩.

احتفظ بدفتر يوميات.

إذا كانت حياتك تستحق أن تعيشها، فهي
تستحق أن تسجلها.

- ماريلون جراي



١٠.

احتفظ ببعض كتب الإلهام

والتحفيز المفضلة لديك بجوار

فراشك.

ساعة واحدة فقط في اليوم قد تكون أكثر
متعة من الساعة التي تقضيها في الفراش وأنت
تقرأ كتاباً قبل أن تخلد للنوم، وتلك هي الساعة
التي تقضيها في الفراش مع كتاب بعد أن تستيقظ
في الصباح.

- روز ماكاولي

...دقات الساعة...

وزهور دوار الشمس. والطعام
والقهوة. والملابس المكوّبة، والحيامات
الساخنة... والنوم والاستيقاظ. أود،
أيّتها الحياة، إنك أروع من أن يستوعب
جمالك أحد.

Our Town - ثورنون وإيلدر.

البخيل

كَانَ هناك رجل يمتلك قدراً هائلاً من الذهب المدفون في الأرض، وكان يعود إلى الموضع الذي دفنه فيه كل يوم ليلقي نظرة عليه ويحصيه قطعة قطعة. كان يذهب كثيراً جداً إلى كنز المدفون لدرجة أن لصاً كان يراقبه استطاع تخمين أن الرجل يخفي كنزاً، وفي ليلة من الليالي، حفر اللص بهدوء، وأخرج الكنز ولاذ بالفرار.

وعندما اكتشف الرجل خسارته، غرق في الحزن واليأس. راح يئن ويتأوه ويصرخ ويمرق شعره.

رآه أحد جيرانه فقال له: "لا تحزن إلى هذا الحد. ادفن بعض الحجارة في الحفرة وتخيل أنها ذهب. ستؤدي الغرض بنفس الكفاءة، لأنك لم تكن تفق شيئاً من الذهب عندما كان موجوداً".

١١ . اقضِ بعض الوقت بمفردك.

عندما لا تطيق تحمل الوحدة، فإن هذا يعني أننا لا نفكر على الأرجح الصاحب الوحيد الذي يرافقنا من المهد إلى اللحد، أنفسنا.

- إيدا ليتان



١٢ . اشترِ الخضراوات من المزارع مباشرة.

من الصعب أن تفكر في أي شيء سوى الأفكار المبهجة أثناء تناول الطماطم المزروعة في المنزل.

- توبيس جريزاره

١٣ . لا تتجاهل المتع الصغيرة في الحياة

أثناء بحثك عن المتع الكبيرة.

تذوق المتع الصغيرة في الحياة؛ مطلقاً
النار، غروب الشمس، حضن من طملى، تمشية
مع أحد الأحبة، قفلة خلف الأذن،

- جون أنتوني

١٤ . اشترِ إفاء لتغذية الطيور وعلقه

بحيث يمكنك رؤيته من نافذة

المطبخ.

احكم على أغنية الطائر بتأثيرها في أرواح
البشر، وليس بحدودها الموسيقية أو حتى ما بها
من إبداع.

- جون إيفانز

١٥ . تعلم ثلاث تكات طريقة بحيث تكون
مستعداً دائماً لإمتاع الأطفال.

الضحكة هي أفضل ما يمكن مشاركته على
الإطلاق.

- روبرت فورتنام



١٦ . لا تجعل ممتلكاتك تملكك.

كلما زاد ما تملكه، زاد ما يجب عليك
الحرص عليه.

- أليس دورمان

١٧ . قتل وقت مشاهدة التلفزيون.

هناك أيام يكون فيها أي جهاز كهربائي في المنزل، بما في ذلك المكينة الكهربائية، أكثر تسلياً من جهاز التلفزيون.

- هاريت فان مورن



١٨ . تنزه بالسيارة بعد ظهيرة يوم

الإجازة في أنحاء الريف.

أعتقد أن الإنسان الذي يمر على الزهور
البنفسجية في حقل دون أن ينتبه إليها يقتصر
للكثير من الإحساس.

- ألين ووكر

١٩ . انضم لكورس من المنشدين.

لا تنردد في استخدام مواهبك؛ ستبدو
الغابات صامنة إلى حد كئيب لو لم تقنِ إلا
الطيور الأجمل صوتاً فحسب.

- هنري فان دايك



٢٠ . ما بين الحين والآخر، شاهد حلقة من أحد برامج الأطفال.

إننا لا نكون أطفالاً سوى لوقت محدود،
ولكننا نستطيع الاحتفاظ بالطفولة بداخلنا إلى
الأبد.

- برونو تولي

حرمان شعوري

أريد الذهاب للرخص وأصدقاء هستان بدور ويرتفع من حوثي، وأريد أن أصحك.

أريد الشعور بملمس الحرير وهو ينزل فوق دراهي وعلى جسدي، أريد الاستمتاع ببهجة ملاسية نومته الهامسة.

أريد الرفود في فراشي والتمتع بترف الملاءات النطيفة الهاردة ووضع رأسي على وسادتي الناعمة. أريد الذهاب للرقوم في الوقت الذي أريد، والأنوار مطفأة، وأريد الاستيقاظ عندما أكون مستريحة ومستعدة للاستيقاظ.

أريد التمدد على أريكتي تحت بطايتي الأفعانية ذات النسيج الأزرق والإنصات لصوت موسيقي المفضلة وهي تنساب من المذيع إلى داخل كياتي وتروي عطش روحي.

أريد الجلوس في شرفتي وارشف القهوة الساخنة من كوب الخري، وقراءة الصحيفة، وسماع نباح الكلب عندما تتحرك أوراق الشجر أو تركض السناجب.

أريد الرد على الهاتف، والاتصال بأصدقائي وأفراد عائلتي، والتحدث حتى تنتهي كل الكلمات التي ادخرناها لبعضنا البعض، وأريد الضحك.

أريد سماع نغمة القطار وهو ينطلق بسرعة على قضبانه، وجلبة الحصى بينما تمر عليه السيارة في الممر الحانسي، وصفق أبواب السيارات عند محي الأصدقاء للزيارة. أريد سماع

صلصلة ورس أدوات المائدة المقدسة على أطباق الصيني.
وصوت الماء في إناء صنع القهوة.

أريد المشي حافية القدمين على الأرض الباردة البيضاء في
مطبخ بيتي. وعلى السجادة الناعمة الزرقاء في غرفة نومي.
أريد رؤية الألوان. جميع الألوان في التوحيد. أريد رؤية
اللون الأبيض. الأبيض القاصع، اللقي الذي لا يتغير شائبة.
أريد رؤية مساحات شائعة من الأشجار الخضراء. ومساحات
طويلة من الخطوط الصفراء على الطرق السريعة. وأريد رؤية
القمم.

أريد شم رائحة اللحم وهو ينوي. أو يهجم. ورائحة طعام
العشاء. ورائحة شعيرات الطعام. ورائحة الملابس النظيفة.
ورائحة البحر.

ولكن أكثر من كل هذا، أريد الوقوف على باب حجرة انني
وأراه وهو قائم. أريد أن أسمع وهو يستيقظ في الصباح وأراه
يعود إلى البيت في المساء. أريد أن أمس وجهه وأمرر أصابعي
بين خصلات شعره. وأراه وهو يركب سيارته اللعينة ويأكل
شعائر الجبن.

أريد أن أراه وهو يكبر ويصحك ويلعب ويأكل ويعيش. أريد
أن أراه وهو يعيش بوجه حامي. أريد أن أطوقه بذراعي وأضمه
إلى أن يضحك ويقول: "كفى يا أمي"
ويعد ذلك. أريد أن أكون حرة لأفعل كل هذا مرة أخرى.

أغنى الناس هو من يرضى بالقليل.

- سقراط -

٢١ . اذهب لزيارة متجر للحيوانات
الأليفة كل فترة وراقب الأطفال
وهم يشاهدون الحيوانات.

جميع الكائنات باستثناء الإنسان تعلم أن
البهجة الأساسية للحياة هي الاستمتاع بها .

- صامويل بيتر -



٢٢ . ارقد على ظهرك وانظر للنجوم.

ابتهج بالحياة لأنها تعطيك الفرصة لأن
تحب وتلهو وتتنظر نحو النجوم.

- هنري فان دايلك -

٢٣ . تعلم صنع صوص حار رائع.

المنزل هو مكان يقضي فيه برفق إثناء من
الحساء الطازج على نار هادئة، ويملاً المطبخ
بروائح عطرية... ويملاً قلبك بالبهجة، ثم
معدتك بعد ذلك.

- كيث فلوريد



٢٤ . اجمع كومة كبيرة من أوراق الشجر

كل خريف واقفز فيها مع شخص

تجبه.

عندما نتذكر اناسي، نجد أن أبسط الأشياء
-وليس أعظم المناسبات- هي التي تعطي
أعظم مسادة عند تذكرها.

- يوب جوب

٢٥ . اغرق في أحلام اليقظة .

اجعل في قلبك مكاناً سرياً دائماً تحتفظ فيه
بالأحلام .

- لويس فريستول

٢٦ . اقضِ بعض الوقت في شم عبير الزهور .

أحد الأشياء المساوية التي أعرفها بشأن
الطبيعة الإنسانية هو أننا جميعاً نميل إلى تأجيل
العيش . إننا جميعاً نحلم بحديقة أزهار سحرية
في الأفق البعيد ؛ بدلاً من التمتع بالأزهار المتفتحة
على عتبات نواخذ منازلنا اليوم .

- ديل كارولينج

٢٧ . عند الذهاب إلى السينما،
اشترِ أقراص التنعاع الصغيرة
بالشيكولاتة وضعها في كوب
الفيشار.

ليس المهم هو المتع الكبير! ولكن المهم هو
الاستمتاع الكبير بالمتع الصغيرة.

- جون ويبستر



٢٨ . استمتع بدش ساخن.

الأفعال العادية التي نقوم بها كل يوم في المنزل
أكثر أهمية للروح مما قد توحى به بساطتها.

- توماس مور

ما القدر الكافي؟

شعر رجل الصناعة الشمالي الفسي بالنعشة عندما رأى صياداً جنوبياً يرهق بعمول بحوار قاربه، ويدخن غليونته. قال له رجل الصناعة: "لماذا لم تخرج للصيد؟". أجاب الصياد: "لأنني اصطدت ما يكفي من السمك لهذا اليوم".

قال رجل الصناعة: "ولماذا لا تصطاد المزيد؟". أجاب الصياد: "وما الذي سأفعله بالمزيد؟". قال رجل الصناعة: "يمكنك أن تكسب المزيد من المال، وبهذا المال يمكنك شراء محرك لقاربك يساعدك على الوصول لتيار أعمق واصطياد المزيد من السمك. وحينها ستكسب المزيد لشراء شباك من النبلون. وتلك الشباك ستعود عليك بمزيد من السمك ومزيد من المال. وسرعان ما سيكون لديك مال كافٍ لامتلاك قاربين وربما حتى أسطول من القوارب. وحينها ستصبح غنياً مثلي".

سأل الصياد: "وماذا أفعل بعد ذلك؟". أجاب رجل الصناعة: "يمكنك عندئذ أن تستمتع بالحياة حقاً".

قال الصياد: "وما الذي تظنني أفعله الآن؟".

٢٩. استمتع بحمام فقاقيع مضاء بشموع
معطرة بعطر الفانيلا.

لا بد وأن هناك بعض الأشياء التي لا يستطيع
حمام سألن علاجها، ولكنني لا أعرف معظم
هذه الأشياء.

- سيليا بلاث



٣٠. ابدأ كل يوم بسماع موسيقاك
المفضلة.

الموسيقى حب يبحث عن كلمات.

- سيدني لانير

الأحقق يبحث عن السعادة بعيداً،
والحكيم يزرعها تحت قدميه.

- جيمس أوسيبهايم

٣١. شاهد غروب الشمس.

لو أنني لم أحتفِ بنهاية كل يوم ، فإنني أفقد
شيئاً لن أستعيده أبداً بعد ذلك.

- سالي بي كاريوث



٣٢. ليكن هناك دائماً شيء جميل في

مجال رؤيتك، حتى إذا كان هذا

الشيء مجرد زهرة ربيع في إناء

زجاجي.

يعتمد جمال العالم من حولنا على ما نقدمه
نحن أنفسنا للعالم.

- رالف والدو إمرسون

٣٣. بين الحين والآخر، اسلك طريقاً يحتوي على مشاهد جميلة .

أعتقد أن أروع وأجمل الأيام ليست هي تلك
التي يحدث فيها شيء رائع، أو مبهر، أو مثير،
وإنما هي تلك الأيام التي تجلب متاعاً بسيطة
صغيرة، تتبع بعضها البعض بتناغم، كما تنساب
حببات العقد.

- لوسي مود مونتجومري -

٣٤. تذكر نعم الله عليك.

إنني أستيقظ في كل صباح وأقول: "يا إلهي،
تكفيني النعم التي وهبتني إياها؛ فقط أرجو أن
تديمها عليّ".

- كيتي هارت -

٣٥. لا تحسد جيرانك.

متى ستعرف أنك امتلكت ما يكفيك، وماذا
ستفعل عندئذ؟

- باوبرا دي أفلينز



٣٦. تعلم صنع شيء جميل بيديك.

كل طفل فنان مبدع. وتكمن الصعوبة في
الحفاظ على الحس الفني عند النضج.

- بايلو بيكاسو

سرب من الإوز

بالأحسن رأيت سرباً ضحماً من الإوز يحلق نحو الجنوب في واحد من مشاهد غروب الشمس الملحمية التي تلون السماء بأكملها ليضع لحظات رأيت سرب الإوز بينما كنت أكنى على نضال الأسد القابع أمام متحف هتون شيكاغو. حيث كنت أشاهد المتسوقين موسم الأعياد يسرعون على طريق ميثشجان. وعندما حففت بصري، لاحظت أن هناك سيدة مشردة تقف على بعد خطوات قليلة، وكانت تشاهد سرب الإوز يدورها. التفت عيناها وانسمعتا في تعبير صامت عن الامتنان لحقيقة أننا اشتركنا في رؤية مشهد رائع يرمز للحر الكماح من أجل البناء في الحياة. سمعت السيدة تحدث نفسها بينما كانت تهرق دموعها مبتعدة وتقول "كم أتمنى الله علي"، أثاربت كلماتها الخشبة والوجل في نفسي.

هل كانت تلك السيدة، المشردة التي لا مأوى لها، تعرج بقولها هذا؟ كلا، إنني أعتقد أن مشهد الإوز كسر واقع كمالها المرير، وأو مؤقتاً، لقد أدركت لاحقاً أن لحظات كهذه كانت تدعها وتقويها، لقد كانت تلك هي الطريقة التي تغلب بها على مذلة العيش في الشارع. كانت ابتسامتها الممتلئة صادقة حقاً.

لقد كان مشهد الإوز هو هدية من الله بالنسبة لها، كان هو

كل ما تحتاج إليه
كم أحسدها.

لا بد أن الحياة تعني ما هو أكثر من
امتلاك كل شيء.

— هوريس سيغفريد

٣٧ . بغض النظر عن عمرك، توقف بين

الحين والآخر في ملعب عام وتمتع
بركوب الأراجيح.

إنها لموهبة رائعة أن تعلم كيف تلهو.

- رالف والدرو إمبرسون



٣٨ . هزهز طفلاً حتى ينام لكي تكتشف

معنى الرضا والسلام العميقين.

لقد بدأت أعرف أن الأشياء البسيطة

الجميلة في الحياة هي الأشياء الحقيقية.

- لورا إيجاليز وايلدر

٣٩ . خذ قيلولته بعد ظهر يوم الإجازة الأسبوعية.

من أجل الارتياح السريع، جرب إبطاء إيقاع
حياتك.

- تيلي توملين



٤٠ . اقرأ مجلات الرسوم الهزلية.

اليوم الضائع بحق هو اليوم الذي لم تضحك
فيه ضحكة.

- نيكولاس لشمسورت

٤١. أحياناً ستقدم لك الحياة لحظة

سحرية. اغتتمها.

إننا لا نتذكر أياماً، إننا نتذكر لحظات.

- ميوزار باغيس



٤٢. استمتع دائماً بوقت إجازتك.

هناك شيئان يجب السعي وراءهما في الحياة:

أولاً، أن تحصل على ما تريد؛ وبعد ذلك، أن

تستمتع به. والأشخاص الأكثر ذكاءً فقط هم

من يحققون الهدف الأخير.

- لوجان بير سال سميت

عاماً بعد عام، تزداد تعقيدات هذا
العالم سريع التقلب إرباكاً وصعوبة،
ولهذا فإننا نكون أكثر حاجة كل عام إلى
البحث عن الهدوء والسكون والارتياح في
الأمور البسيطة المبهجة.

Woman's Home Companion

- ديسمبر، ١٩٢٥

٤٣. لا تعتنِ أبداً بهريرة واحدة فقط.

اثنان ستجلبان المزيد من المتعة
بدون المزيد من المتاعب.

لا يمكن أن تراقب قطعة نائمة وتشعر بالنوتر
في الوقت نفسه.

- جان بولي

٤٤. تذوق كل يوم.

بالنسبة لي، كل ساعة من النهار والليل
بمثابة معجزة،

كل بوصة مكعبة من الفضاء معجزة.

- والتر ديثمان

واجبك

بينما تتدفع، وترتطم، وتتحرف وأنت تشق طريقك عبر الجداول الزمنية المضغوطة والمواعيد النهائية الصعبة، من السهل أن تنسى أن اترضيا والإشباع اللذين تبحث عنهما يمكن العثور عليهما غالباً حيثما أنت الآن وبما تملكه بالفعل. إليك ستة أسئلة بسيطة من المؤكد أنها ستهدئ روحك وتبهج حواسك.

- ضع رسالة حب في علبة غذاء طفلك.
- لوح للأطفال في حافلات المدارس.
- اشترِ كتاباً لوالدتك تعتقد أنها ستستمتع به.
- اشترِ تسجيلاً صوتياً لعيلم Meet Joe Black واستمتع بأغنية تعرف التثارة فقط. ستجد هذا رائعاً ومهماً بشكل غير عادي.
- قم بتحلية الشوهان بشراب نبات القريب.
- قم بتدئة ملابسك في الحفء ليضع دهانك قبل ارتدائها.

التوجه الذهني

إنه خيارنا

قلد رأينا هذا مرات عديدة. يقوم أحد كلاب المنطقة بحصر قطرة في زاوية تقوم القطرة برفع ظهرها لأعلى، وينضاعف حجمها بشكل عجيبي، وتصدر صوت هسهسة كالتيغان، وتخدش الهواء بمخالبها كلبوة شرسة تعرضت للإزعاج. وفجأة يفر الكلب أنه سيكون من الأكثر حكمة أن يذهب لمطاردة السناجب في المقام.

ما الذي يحدث؟ لقد أصبح لدى القطرة توجه ذهني. ليست هناك وسيلة تستطيع بها قطرة منامحة كلب دويرمان وزنه خمسة وسبعين رطلاً بتكافؤ ولكنها بكل تأكيد تبدو وكأنها تستطيع ذلك، وتكون المواجهة ناجحة.

إننا جميعاً نضال الكلاب الناحية كل يوم. والكيفية التي نختار التعامل بها معها تحدد جودة حياتنا. إن التوجهات الذهنية التي نكتسبها دائماً ما تتفق على الحقائق والمواقف. وكما تفعل القطرة عند محاصرتها في الزاوية، يمكننا نحن أيضاً أن نقرر أن نصبح أكبر من ظروفنا وأقوى من مخاوفنا. إنني متألهاً ما أرثي شجرة بيضاء شبيهة بشجيرات اليبسبول مكتوب على مقدمتها ATTITUDE "توجه ذهني" بحروف زرقاء كبيرة. إنني أرجو أن تمنح الإلهام والتحفيز لي ولأي شخص قد يراها. وعالياً ما ينتبه إليها الناس. إنني أرى أعينهم تقرأ الكلمة الوحيدة؛ وأكاد أسمع صوت أفكارهم

تقول بامتنان "نعم. التوجه الذهني. التوجه الذهني يجب أن
أذكر هذا". إنه قرار بسيط، وتنحية قلبية.
وعندما أقوم بتعديل هبعتي، أذكر أن توجهي الذهني
يحتاج إلى التعديل على الأرجح هو الآخر.

١ .

تذكر أنك يمكن أن تفقد الكثير
من الأشياء الطيبة في الحياة عن
طريق تبني توجه ذهني سيئ.

الحياة هي ما نصنعه بأنفسنا، كانت كذلك
دائماً، وستظل كذلك أبداً.

- ألفا ماي. روبيرتسون

٢ .

كن أنت أكثر الذين تعرفهم إيجابية
وحماساً.

إنها نهية أن تكون قادراً على رسم صورة
أو نحت تمثال، وهذا تجعل بعض الأشياء تبدو
جميلة، ولكن من الأكثر روعة بكثير أن تحت
وترسم المناخ والبيئة التي تنظر من خلالها.
وللتأثير على جودة اليوم، هذا هو أسعى المنون
على الإطلاق.

- هنري ديفيد ثورو

٣. اصفح بسرعة.

لقد تعلمت من كلبي وقطتي درساً عظيماً في الحياة... أن أنسى كثيراً.

- سوزان كلاركسون



٤. اقضِ حياتك في الارتقاء بالناس

لأعلى، وليس في التقليل من شأنهم.

الإساءة إلى الناس عادة بغيضة، أياً كان وضعك.

- ماركس

٥ .

حقق أقصى قدر من الاستفادة من
أفضل الأشياء، وقلل الضرر من أسوأ
الأشياء لأدنى حد ممكن.

كل حياة بها أوقات من الوحشة وأوقات من
البهجة. وتنبع السعادة من اختيار الأوقات التي
نتذكرها دائماً.

- مجهول



٦ .

تذكر الموارد المؤثرة الثلاثة
المتاحة لك دائماً: الحب، والدعاء،
والصفح.

في الليل، أسلم كل أموري إلى الله؛ فهو الذي
لا ينام أبداً.

- كاري ويستنجتون

٧.

تذكر أن السعادة تنتج عن إثارة
الآخرين على نفسك.

لماذا لا تشعر بالسعادة؟ لأن تسأ وتسعين
بالمائة من كل ما تفعله، وتقول، وتفكر فيه من
أجل نفسك.

- وودي وودي -



٨.

كن مبهتجاً، حتى عندما لا تشعر
بأنك تريد ذلك.

في بعض الأوقات، لن تكون هناك أغنية في
قلبك، فقم بالغناء على أي حال.

- إيموري أوستن -

رجل بدون حس دعاية يشبه عربة
بدون زنجيركات للعجلات؛ إنه يهتز بعنف
عند الاصطدام بأصفر حصاة على
الطريق.

- هنري وارد بيتشر

٩.

تذكر أن دقيقة واحدة من الغضب

تحرملك من ستين ثانية من السعادة.

إنك تعيش بشكل أكثر اكتمالاً بمجرد أن
تدرك أن أي وقت تقضيه نعيماً بائساً هو وقت
ضائع.

- روث إي. ريتكل



١٠.

عندما تصل إلى مكان عملك في

الصباح، اجعل أول شيء تقوله يبهج

يوم الجميع.

السعادة معدية. كن ناقلاً للعدوى.

- روبرت أوريين

١١ . لا تنتحب.

إذا كنت لم تتم، أو كنت مصاباً بالصداع، أو
الجذام، أو أي بلاء، فأتوسل إليك بكل غالٍ أن
تحتفظ بهدوئك وسكينتك ولا تقسد اليوم.

- رالف والترو إميرسون



١٢ . لا بأس بأن تشعر بالأسى لنفسك؛

ولكن لا تجعل هذا يدم لأكثر من
خمس دقائق.

الأفكار التي يركز عليها العقل تزداد اتساعاً
ورسوخاً.

- نورمان هينستيديل

١٣ . كن سعيداً بما تملك بينما تسعى لامتلاك ما تريد.

لقد وهبني الله الكثير حتى إنني ليس لدي
وقت للحزن على ما حرمتني إياه.

- هيلين كبلر -

١٤ . لا تتعامل مع الأصدقاء الأوفياء، أو الصحة الجيدة، أو الزواج الصالح على أنها أمور مسلم بها.

مفقط فكر في مدى ما ستشعر به من حزن
لو أنك فقدت كل شيء وكل شخص في حياتك
الآن، ثم، بطريقة ما، استعد كل شيء مرة أخرى
وراقب مشاعرك.

- كوسي يامامدا -

التوجه الذهني

أعتقد أن القرار المتفرد الأكثر أهمية الذي يمكنني اتخاذه بصفة يومية هو اختيار التوجه الذهني الذي أتبناه. إنه أكثر أهمية من ماضي، وتعليمي، وأموالي، ونجاحاتي وإخفاقاتي، وشهرتي وألمي، وما يملكه الآخرون أو يفتقرونه عني، وظروفي، ومنصبي. التوجه الذهني يحملني أستمز في التقدم أو يعرقل هذا التقدم... هو وحده يشعل وقود الحماس أو يقتل الأمل في نفسي. عندما يكون توجهي الذهني سليماً، لا تكون عقبة أصعب من أن أتجاوزها، ولا حلم أصعب من أن أحققه. ولا تحدٍ أعظم من أن أواجهه.

١٥ . سواء كان من طرحك أرضاً هو
حصان أو الحياة، عليك أن تعود
للمركوب مرة أخرى.

كيفية تعامل المرء مع مصيره أكثر أهمية من
كفنه هذا المصير.

- قبلهم قور هامبولدت

١٦ . كن متواضعاً. لقد تم إنجاز الكثير
قبل أن تولد.

إنني لم أُنسَ وتو ليوم واحد، أو ساعة واحدة،
أو دقيقة واحدة أنني وصلت إلى منصبي على
أكثاف رجال ونساء أمريكيين أفريقيين شعبان
جاءوا من قبلي.

- كورنيل إلى ساول

هناك جانب إيجابي وجانب سلبي لكل
شيء، وفي كل لحظة أقرر لأي جانب
أنظر.

- ويليام جيمس -

١٧ . كل مشكلة لها جانبان؛ يمكنك أن تنظر لها من جانب الخوف، أو من جانب الأمل.

ليس هناك في الحياة شيء صعب إلى حد لا
تستطيع معه جعله أكثر سهولة عن طريق كيفية
تعاملك معه.

- ألون حلاسجو -

١٨ . ابحث عن المنحة المتخفية في كل محنة.

المتشائم يرى صعوبة في كل فرصة؛ والمتفائل
يرى فرصة في كل صعوبة.

- إل. بي. جاكس -

١٩ . لا تتوقع أن تكون الحياة عادلة .

سيكون من الغري أن أتمنى أن تكون حياتي
مثالية. ولكنني أرفض ذلك، لأن الحياة حينها
لن تعلمني أي شيء.

- ألين جونز



٢٠ . تذكر دائماً أنه يمكنك أن تجلس

وتقلق إلى أن تمرض، ولكن القلق لا
يغير الأمور. العمل هو الذي يغيرها.

لا يمكنك هز يدك بينما تسمّر عن مساعدتك
في نفس الوقت.

- مجهول

٢١. طبق تلك القاعدة البسيطة على
محادثاتك: إذا لم تكن مستعداً
لتسجيل ما تقوله كتابةً والتوقيع
عليه، فلا تقله.

عندما يقل كلامك يسهل عليك تصحيح
أخطائك بسرعة.

- جورج ويند -

٢٢. تذكر دائماً أن الرغبة في صنع
تأثير إيجابي في حياة الآخرين
تؤثر إيجابياً في حياتك شخصياً.

لعبة الحياة أشبه بلعبة الغدائف المرتدة. إن
أفكارنا، وكلماتنا، وأعمالنا تعود إلينا بكل دقة
عاجلاً أو آجلاً.

- فلورنس شين -

٢٣ . تذكر أن فقد أعصابك في أي موقف
مهما كان سيئاً، يزيدك سوءاً على
سوء.

إذا تحدثت وأنت غاضب، تستقل أسوأ
كلام يمكن أن تقدم عليه على الإطلاق.

- أمبروس بيرس -



٢٤ . لا تسمح لمزاج شخص آخر أن يحدد
مزاجك. وأياً كانت الظروف، تكن
استجابتك دائماً ممتازة.

من يتسم، وليس من يقضب، هو الأقوى
دائماً.

- مثل ياباني -

عاهد نفسك

أن تكون أقوى من أن يفكر شيء راحة بالك.
أن تتحدث عن الصحة، والسعادة، والرحاء مع جميع من
تلتقي بهم.
أن تجعل جميع أصدقائك يشعرون أن بهم شيئاً مميزاً.
أن تنظر للجانب المشرق من كل شيء وتجعل شمالك يصبح
واضاً.
أن تفكر في الأفضل فقط، وتعمل من أجل الأفضل فقط،
وأن تتوقع الأفضل فقط.
أن تكون متحمساً لنجاح الآخرين بنفس قدر حماسك
لنجاحك الشخصي.
أن تنسى أخطاء الماضي وأن تسعى باجتهاد لتحقيق
إنجازات أعظم في المستقبل.
أن يكون وجهك مبتهياً في جميع الأوقات وأن تبتسم في وجه
كل مخلوق تقابله.
أن تخصص وقتاً طويلاً جداً لتحسين نفسك بحيث لا يكون
لديك وقت للانتقاد الآخرين.
أن تكون أكبر من أن تقلق، وأنبيل من أن تغضب، وأقوى من
أن تخاف، وأسعد من أن تسمح بوجود المتاعب.

عقيدة المتفائل - The Optimist Creed

تأليف - كريستيان دي. لارسون

٢٥ . لا تحمل حقداً.

.. بينما تتعذب أنت بحقدك، يستمتع من
تحقد عليه بوقته.

- يادى هاكيت



٢٦ . كن مستعداً للصفح عن أخطاء

الآخرين بنفس السهولة التي تنسى
بها أخطاءك.

إذا لم تتعلم كيف تحب الآخرين وتصفح
عنهم، فسوف تعاني في كل مكان تذهب إليه.

- إكمان إيزولون

٢٧ . لا تستخف أبداً بتأثير الضحك.

إذا كان يجب عليك أن تختار سمة واحدة
تقطع بها الحياة، فاختر حس الدعابة.

- جيفر جيمس



٢٨ . تذكر أنه قد يكون لا بأس بالقناعة

بما تملك، ولكن ليس بما أنت عليه.

هناك دائماً مساحة للتحسن؛ وهي مساحة
كبيرة جداً في الواقع.

- لويس هيث ليمر

إن عيش الحياة ليس خياراً مطروحاً.
فلا بد أن تعيش الحياة، الخيار الحقيقي
هو كيف تعيشها.

- هنري وارد بيتشر

٢٩ . تذكر أنك كلما كنت أكثر رُضاً عن
نفسك، قلت الأشياء المادية التي
تحتاج إليها.

ليس الفنى في امتلاك الكثير من الأغراض
المنبوذة، وإنما في الرضا وهدوء البال.

- حكيم



٣٠ . لا تتعالم.

اترك غرورك عند الباب.

- كوينسي جونز

٣١. لا تقلل أبداً من قدرة وقوة الروح البشرية.

بالرغم من أن العالم مليء بالمعاناة، فإنه مليء أيضاً بالقدرة على التغلب عليها.

- هيلين كيلر



٣٢. شارك الفضل.

ليس هناك شيء اسمه إنسان عصامي صنع نفسه وحده. إنك لا تحقق أهدافك إلا بمعاونة الآخرين

- جورج شين

الجزء الأعظم من سعادتنا أو شقائنا
يعتمد على التوجه الذهني وليس على
الظروف.

- مارفا واشنطن

٣٣ . تعلم أن تضحك على نفسك.

سعيد هو الإنسان الذي تعلم كيف يضحك
من نفسه، فهو لن يكف عن الضحك أبداً.

- جون ماول



٣٤ . عقلك لا يستطيع حمل أكثر من

فكرة واحدة في وقت واحد. اجعلها
فكرة إيجابية.

وأخيراً يا إخواني، تفكروا في الحق، في النبل،
في العدل، في النقاء، في الحب، في السمعة الطيبة،
في أي شيء ينضم بالفضيلة ويستحق الثناء.

- مجهول

ماذا ترى؟

تلك القصة تمت حكايتها مرات لا حصر لها، بطرق لا حصر لها، على مدار قرون عديدة، وقد حدثت كالتالي:
اقترب أحد المسافرين من مدينة كبيرة محاطة بالأسوار،
وقبل أن يدخل من أبواب المدينة، توقف ليتحدث مع رجل عجوز
يجلس تحت شجرة.

سأل المسافر: "كيف حال الناس في هذه المدينة؟"
ورد العجوز متسائلاً بدوره: "كيف كان حال الناس في المكان
الذي جئت منه؟".

أجاب المسافر شاكياً متأففاً: "كانوا وضعاء، حقراء، بقضاء
إلى حد كبير من جميع النواحي".

حينها قال العجوز: "ستجدهم هنا أيضاً على نفس الشاكلة".
وبعدها بقليل، مر مسافر آخر. هو أيضاً كان في طريقه نحو
المدينة الكبيرة، وهو أيضاً وقف ليسأل العجوز عن أهل المدينة
الذين يكاد يلتقي بهم.

كرر العجوز السؤال الذي طرحه على المسافر الأول، "كيف
كان حال الناس في المكان الذي جئت منه؟".

وأجاب المسافر الثاني: "لقد كانوا لطفاء، كرماء،
محبين".

ورد العجوز: "ستجدهم هنا أيضاً على نفس الشاكلة".

٣٥ . تحمل مسؤولية كل مجال من مجالات حياتك. كف عن توجيه اللوم للآخرين.

إننا نتعلم أنه يجب علينا لوم أنفسنا، وأحوتنا، وأحوالتنا، والدرسة، والمعلمين؛ يمكننا أن نلوم أي شخص، ولكن لا نلوم أنفسنا أبداً، لأننا لا نعلم أبداً. ولكن الحقيقة هي أن الخطأ دائماً ما يكون خطأنا، لأننا لو كنا نريد التغيير، فلا بد أن نصنع التغيير بأنفسنا. الأمر يهدم البساطة، أليس كذلك؟

كالهريش هيبورن

٣٦ . قيم نفسك بمعاييرك الخاصة، وليس بمعايير شخص آخر.

يجب ألا نحاول أن نكون أفضل الناس أو أسوأ الناس من أجل الآخرين، وبدلاً من ذلك، أن نحاول أن نكون أفضل الناس من أجل أنفسنا.

- ماركو من جاري

٣٧.

احفظ هذه العبارة للمدرب لو

هو تتر: "الحياة عبارة عن ١٠٪

أحداث تقع لي، و ٩٠٪ استجابة

مني لتلك الأحداث".

الشخص السعيد ليس هو الشخص الذي

لديه ظروف معينة، ولكنه الشخص الذي لديه

مجموعة معينة من التوجهات الذهنية.

- هاج ماوتر



٣٨.

تأمل نعم الله عليك.

إنني أدين للعالم بتوجه ذهني من الامتنان

من أجل اليوم وكل النعم التي وهبت لي فيه.

- كلايس إي هودجر

٣٩ . تعلم أن تشعر بالارتياح في وجود

المشكلات؛ هنا يكمن النمو الشخصي
وتكمن الفرص.

لا يكمن الألم الرئيسي للعظم المحن في المعاناة
نفسها بقدر ما يكمن في مقاومتها لها.

- جين فيكولاس جروني



٤٠ . تذكر أنك إذا بحثت عن أسوأ ما في

الحياة وما في الناس، فإنك ستجده.
وإذا بحثت عن الأفضل، فإنك
ستجده أيضاً.

ما تراه يعكس تفكيرك، وتفكيرك يعكس
اختيارك لما تريد أن تراه.

- من كتاب A Course in Miracles

واجبك

نحن جميعاً نعرف مدى أهمية الحفاظ على توجه ذهني إيجابي. ولكن في بعض الأيام، يكون من الصعب أن تجد الطاقة اللازمة للحفاظ على مثل هذا التوجه الإيجابي. إليك بعض الاقتراحات التي قد ترغب في تجربتها عندما يحتاج توجحك الذهني لدفعة تحفيزية. سيدهشك الاختلاف الكبير الذي يمكن أن يحدثه تغيير صغير.

- شجع وجمال شخصاً لا يتوقع منك هذا.
- قل شيئاً إيجابياً في وقت مبكر جداً من صباح الغد.
- ابتسم بينما ترد على الهاتف. سيلاحظ المتصل ذلك في صوتك.
- حسن توجحك الذهني عن طريق تحسين وضع جسدك.
- يجب أن تصل إلى مواعيدك مبكراً خمس دقائق.
- في المرة التالية التي تريد أن تقول فيها: "كن بفتح الأمر أبداً"، قل بدلاً من ذلك: "من يعلم؟ ربما يفتح".

الزواج

الوعد

عهد الزواج التي يتم تبادلها بين الزوجين ما هي إلا كلمات تقال في لحظات، إلا أن تلك الكلمات، سواء كانت بسيطة أو بلغة، تسمو فوق الظروف عن طريق الالتزام بالحب إلى الأبد. وليس النظر عن أي شيء يحدث، الاثنان يصبحان واحداً. كلمة "أنا" تصبح "نحن".

أن يمتلك كل من الزوجين الآخر ويحافظ عليه في الصحة والمرض، أن يحبه ويرعاه، إن حرف العطف "و" في العبارات السابقة هو مجرد حرف بسيط قليل القيمة، أم تراء غير ذلك؟

إن حرف العطف "و" في عهد الزواج يربط بين مرتفعات ومنخفضات الحياة التي تأتي لا محالة، لأن تلك هي مواسم وجودنا. وفي تلك المهدد، تظهر أعماق حقائق الحياة واضحة جلية. وهي تتطلب ما هو أكثر كثيراً من الاتفاق بين الزوج والزوجة، حيث تحتاج بشدة إلى التزام كلي مطلق.

ربما كان هذا واضحاً في لحظة "القول" النهائية، أو ربما أصبح واضحاً في الأيام والسنوات التالية أثناء سعي الزوجين للوفاء بالوعد الذي قدماه لأحدهما الآخر. إن الحب في الأساس هو أكثر من مجرد شعور رومانسي؛ إنه قرار، واختيار، وتصرف إرادي واج، وهو يستلزم الاتفاق، والتفهم، والصبر، إنه يعني الصمود والتمسك بقوة في الأوقات الصعبة المرهقة التي

مميز بالانصاف

تحتوي فيها إيجابيات الحياة وتظهر سلبياتها. ولكن كل الأمور
تستقيم في مسارها الصحيح إذا كان الزوجان بعيان، ويرعيان
بعضهما البعض ويحافظان على التزامهما بإخلاص

١. اختر شريكة حياتك بعناية.

هذا الاختيار المنفرد يجلب وحده

تسعين بالمئة من سعادتك أو

شقاؤك.

ليس هناك شيء أعظم لاثنتين من البشر من
أن يشعر أنهما مرتبطتان ببعضهما مدى الحياة؛
أن يدعما بعضهما البعض في جميع الأعمال، أن
يسكنا لبعضهما البعض في جميع الأزمات،
أن يساعدا بعضهما البعض في جميع الآلام،
أن يتوحدا مع بعضهما البعض في صمت عند
استعادة الذكريات في لحظة الوداع الأخيرة.

- جورج إلينوت -

٢. لا تتزوج إلا من تحب.

الآن شيكا أيدكما، ومع أيدكما، شيكا
قلبيكما.

- ويليام شكسبير -

لا أحد أبداً، ولا حتى الشعراء، تمكن من
قياس ما يستطيع القلب جملة من حب.

- زولدا فيتزجيرالد -

٣. ابحث كل يوم عن وسيلة بسيطة

لتحسين علاقتك الزوجية.

أعطاني أيديكما؛ أمسك أنت يديها.
وأمسك يديه. ليجمع بينكما حب ينمو ينما
تهرمان.

- ويليام شكسبير



٤. كن رومانسياً.

أحد أعظم أوهام عصرنا هو أن الحب ينمو
بذاته. إنه ليس كذلك. لابد من تعزيز ورعاية
الحب وتجديده باستمرار. هذا يتطلب براعة
واهتماماً، ولكنه يتطلب، قبل أي شيء آخر،
وقتاً.

- بيبس دار هيس

اجعل ذكرى زفافك احتفالاً ممتداً طوال اليوم.

يطرح التساؤل: "هل هناك أي شيء أجمل في هذه الحياة من شاب وفتاة يرتبطان ببعضهما بيدين متشابكتين وقلبين طاهرين في لحظة إتمام الزواج؟ هل يمكن أن يكون هناك شيء أروع من الحب في الشباب؟". والإجابة هي: "نعم، هناك شيء أجمل. إنه مشهد رجل عجوز وامرأة عجوز ينهبان رجليهما في الحياة معاً. أيديهما بارزة العظام، ولكنها لا تزال متشابكة؛ ووجهاهما مجمدان، ولكنهما لا يزالان مشرقين؛ وقلباهما ضميضان ومنهكان بدنياً، لكنهما لا يزالان قويين بالحب والإخلاص لأحدهما الآخر. نعم، هناك شيء أروع من الحب في الشباب. إنه الحب في الهرم".

- آيه إل أليكساندر

٦.

تذكر أن الأطفال، والزيجات،
وحدائق الأزهار جميعها تعكس
مدى الاهتمام الذي تحظى به.

إن العتب ليس أكثر الخضراً على الجانب
الآخر من الصور، إنه يكون الأكثر خضراً عند
رعايته والعناية به. فإذا لم يكن مثبك أخضر،
فما الذي تصفه - أو لا تصفه - ليكون على هذه
الحال؟

- كلمة في حمل زفاف.

٧.

كن أفضل صديق لزوجتك.

روحان تراودهما نفس الفكرة؛ قلبان يدقان
بكتل واحد.

- فون مونغ بيفنجهاوزن

لو أمكن أن يصبح شخصان واحداً، لكنا
أنا وأنت.

- أنتي برايسلوييت

٨. كن أول من يصفح.

الشخص الحكيم يسارع إلى الصفح لأنه يعرف القيمة الكاملة للوقت ولن يتركه يمر وهو يشعر بال ألم لا داع له.

- راميستر



٩. تذكر أن المرأة لا تسام أبداً سماع تلك الكلمات: "أحبك"، "أقدرك"، "كم أنا محظوظ لأنني وجدتك".

الحب هو جزء من حياة الرجل؛ ولكنه كل حياة المرأة.

- لورد بايرون

١٠ . ضعي ملحوظة حب في حقائب
زوجك قبل أن يذهب في رحلة عمل.
الخطابات تُولف بين الأرواح أكثر من
القبلات.

- جون مون



١١ . تذكر، أن تحب وتكون محبوباً هي
أعظم متعة في العالم.
أغلى متاع الرجل في هذا العالم هو قلب
امرأة تحبه.

- جوزيا جي. هولاند

زوجات وينزيرج

كانت الزوجات الثلاثي تعيش داخل حدود أسوار قلعة وينزيرج في ألماتيا تدركن جيداً الثروة التي تضمها القلعة، ذهب، فضة، جواهر، مال بكميات لا يتصورها عقل.

ثم جاء يوم في عام ١١٤١ تعرضت فيه جميع كنوز القلعة للتهديد. قام جيش عدو بمحاصرة القلعة، وكان هدفه الاستيلاء عليها وما بها من ثروة، وقتل جميع الرجال بداخلها. لم يكن هناك ما يمكن قلعه سوى الاستسلام.

وعلى الرغم من أن قائد جيش الغزاة كان قد وضع شروطاً من أجل إخلاء سبيل النساء والأطفال بأمان، فإن زوجات وينزيرج رفضن المعاملة دون تلبية شروطهن. لقد طالبن بأن يسمح لهن بملء أذرعهن بكل ما يستطعن حمله من ممتلكات والخروج به بأمان، وحيث إن الغزاة كانوا يعلمون أن النساء لن يتمكن من حمل شيء سوى النذر البسيط من الثروات الهائلة الموجودة داخل القلعة، فقد تمت الموافقة على طلبهن.

وعندما فتحت أبواب القلعة، صعد أفراد الجيش الراض خارجها إلى حد البكاء من التأثر. لقد كان ما حملته كل امرأة بذراعها هو زوجها.

لقد كانت زوجات وينزيرج تعرفن جيداً، بحزن، الثروة الحقيقية التي تضمها القلعة.

١٢ . ابتكر إشارة خفية لا يعرفها
أحد سوى زوجتك تستطيع بها
أن تخبرها أنك تحبها في أي مكان
مزدحم بالناس.

لم يكن هناك شيء خفي أو غامض، وإنما
شيء خاص بحسب لقد كان السر الوحيد هو
التواصل القديم بين القين من الناس.
- إيمورا وبلي

١٣ . لا تضع أبداً فرصة تستطيع فيها
إخبار شريك حياتك أنك تحبه.

لا يكتفي أن أكون محبوباً، ولكن يجب أن
يقال لي أنني محبوب؛ لا داع للصمت، سيكون
هناك الكثير من الصمت بعد الموت.

- جورج ألبرت

الزواج الناجح يتطلب الوقوع في الحب
مرات عديدة، ولكن دائماً مع نفس
الشخص.

- مينون مكلوجلين

١٤ . اجعل أطفالك يروك تفعل أشياء

من أجل زوجتك تجعلهم يعرفون
إلى أي مدى تحبها وتقدرها .

تبدأ الزيجات السعيدة عندما نتزوج من
نحب، وتزدهر عندما نحب من تزوجنا .

- توم مولين



١٥ . احترما احتياجات أحكما الآخر
للخصوصية .

الصعبة الدائمة لا بأس بها؛ ولكن فقط
بالتسوية للتوائم المتصلة .

- فيكتوريا بيلنكس

تذكر دائماً أن الزواج الناجح

يعتمد على شيئين : (١) عشورك

على الشخص المناسب، و (٢) كونك

الشخص المناسب.

إننا نعتقد أننا جرحنا عندما لا نتلقى الحب،
ولكن هذا ليس هو ما يجرحنا. إن ألمانا ينبع من
عدم منحنا للحب. إننا نؤذي بأفضل صورة
ممكنة عندما نمنح الحب. لقد جعلنا العالم
كله من حولنا نعتقد أن سعادتنا تعتمد على
حب الآخرين لنا. ولكن هذا النوع من التفكير
المقلوب هو الذي سبب لنا العديد من مشكلاتنا.
والحقيقة هي أن سعادتنا تعتمد على منح الحب
وليس على تلقيه. فليس المهم هو ما نلقاه؛ ولكن
المهم هو ما نعطيه.

١٧. ادخر أمسية واحدة كل أسبوع

تقضيها مع زوجتك فحسب.

لكي تحافظ على توهج الحب، هناك قاعدة بسيطة: اجعل قطع الخشب معاً، قريبة بما يكفي لتظل دافئة وبعيدة بما يكفي لتنفس الهواء، ونفس القاعدة تنطبق على الزواج الجيد.

- مارني ويد كرويل



١٨. مهما بلغت شدة غضبك من شريك

حياتك، لا تناما منفصلين أبداً.

لا تجعل الشمس تغيب وأنت لا تزال غاضباً.

- مجهول

هدية الحكماء

انتهت ديلا من البكاء ثم راحت تستخدم فوطاة المسحوق على خديها. وقفت بجوار النافذة وهي تلقي نظرة باهتة خارجها على قط كثيف يسير على سور رمادي كثيف في قاء خلفي كثيف. غداً يوم العيد وليس معها سوى ١,٨٧ دولار تريد أن تشتري بها هدية لزوجها جيم. لقد كانت تدخر كل نفس يمكنها ادخاره على مدار شهر، وكان هذا المبلغ هو كل ما استطاعت تجميعه. إن دخلاً يبلغ عشرين دولاراً أسبوعياً لا يتيح مساحة تصريف كبيرة. لقد كانت النفقات أكبر مما افترضته حساباتها؛ وتلك هي حال النفقات دائماً. فقط ١,٨٧ دولار تشتري بها هدية من أجل جيم؛ زوجها الحبيب. لقد قضت ساعات سعيدة عديدة تخطط فيها لشراء شيء جميل من أظف. شيء رائع، ونادر، ومتأنق؛ شيء يعبر قليلاً عن حدارتها بشرف كونها زوجته...

لم تكن أسرة جيمس ديلينجهام يانجس تمتلك سوى شيئين يعتز بهما كلا الزوجين اعتزازاً هائلاً. أحد هذين الشيئين هو ساعة جيم الذهبية التي ورثها عن والده، وجدّه من قبل. والشيء الثاني كان هو شعر ديلا. كان شعرها حبيباً طويلاً منسدلاً تحسدها عليه كل من تراه. وكانت

ساعة حيم شحمة عبة أسيلة تأثير عبود كل من براما، ولو
كان من أثرى الأثرياء.

سعدت شعر ديلال الجميل بجوارها لامعاً متموجاً كشلال
من الماء بشي اللون وصل شعرها إلى أسفل ركبتيها وبدأ
وكأنه ثوب ترتديه. ثم عادت ديلال إلى رعبه مرة أخرى
بحركة سريعة عصبية. ثوبت لبرهة لم وقتت ثابته
بينما أفلتت قطرة دمع أو اثنتين من عينيها وسقطتا على
السجاد.

ارتدت مصقتها البني القديم، ووضعت قبعتها البنية
التيديعة، واندهعت خارحة من الباب وهبطت السلم متجهة
إلى الشارع ولا يزال ذلك الهريق يتألق في عينيها.

في المكان الذي توقفت فيه، كانت هناك لافتة تقول: "مدام
سوفروني. جميع أنواع مستلزمات الشعر". سعدت ديلال بضع
درجات على السلم، واستجمعت شتات نفسها لاهثة.

سألت ديلال قائلة: "هل يمكن أن تشتري شعري؟".
قالت المدام: "هذا ما أفعله. ارفعي قبعتك وذهبي أو
كيف يبدو".

انصدت الشلال البني كال موج عندما رفعت ديلال قبعتها.
قالت المدام وهي ترفع كتل الشعر بيد خبيثة: "مأدفع
عشرين دولاراً".

قالت ديلال: "أعطيني إياها بسرعة".
خلال الساعتين التاليتين، كانت ديلال تنطلق مبتهجة

وكانها تطير بأجنحة. كانت تمتش في المتاجر عن هدية
متاسبة من أجل حيم.

وأخيراً وجدت سالتها. كانت تبدو وكأنها صنعت من أحده
لخصيصاً. وليس لأحد غيره.

لم يكن لهما مثل في أي متجر آخر من المتاجر التي زعت فيها
كل عتاية. كانت سلسلة ساعة بلاتينية بسيطة غير مزخرفة
في تصميمها. تعلق عن قيمتها من خلال مادتها وحدها وليس
من خلال زخارف خادعة، بالمصيط كما يلين بكل الأشياء
القيمة. لقد كانت جديدة حقاً بالساعة. هي مجرد أن راتها.
أمرت أنها لا بد وأن تكون ملكاً لحيم. لقد صنعت من أجله
إن صفتي الهدوء والقيمة تصفان كليهما. دمعت فيها واحداً
وعشرين دولاراً. وأسرعت عائدة إلى البيت ومعها ٨٧ سنتاً.
عندما يروق حيم ساعته يتلك السلسلة. سببته دائماً على
معرفة الوقت في أي مكان يكون فيه. فبرغم روعة وفخامة
ساعته. كان أحياناً ينظر فيها خلسة بسبب ذلك الشريط
الحلدي القديم الذي كان يستخدمه بدلاً للسلسلة.

وعندما وصلت ديلا إلى البيت، تراجعت سكرتها قليلاً
لتفصح المجال أمام بعض التفكير المتعقل. أخرجت مكواة
الشعر وأشعلت مصباحاً وراحت تحاول إصلاح الأصفر التي
ألحقها بشعرها كرمها المضاف إلى حبها. وداثماً يا أصدقائي
ما يكون ذلك عملاً هائلاً؛ عملاً مهيّباً في الواقع.

في غضون أربعين دقيقة، أصبح رأسها مقطى بلقائقة شعر
صغيرة متقاربة جعلتها تبدو أشبه تماماً بطالب هارب من

مدرسته، ألصقت بطرقة طويلة، هاجسة، ناهضة على صورتها في المرآة.

قالت محدثة نفسها: "إدالم يفتكني جيم قبل أن يفتني علي بطرقة ثانية، سيسوق إليني أمدو كمتاة كورس في ملاهي كولبي آيلاند، ولكن ما الذي كان يمكنني فعله: أولاً ما الذي كان يمكنني فعله بدولار واحد وسبعة وثمانين سنتاً؟".

في الساعة مساءً، كانت القهوة معدة، والمقلاة موضوعة على الوقد ساخنة وجاهرة لإعداد شرائح اللحم.

لم يكن جيم يتأخر مطلقاً، طوت ديلا سلسلة الساعة في يدها وجلست على ركن المائدة القريب من الباب الذي يدخل منه دائماً، وما هي إلا لحظات حتى سمعت صوت خطواته على السلم في الدور السفلي، وشعب وجهها الحطة. كانت مستادة على تلاوة بعض الأدعية الصامتة القصيرة عند القيام بأيسر الأمور اليومية، وما هي الآن تدعوها مسة: "يا إلهي، اجعلني جميلة في عيني".

فتح الباب ودلف منه جيم وأغلقه وراءه بدا وهناً والجديفة ترسم على ملامحه. يا الفتى المسكين، لقد كان في الثانية والعشرين من عمره، وأصفر من أن يحمل أعباء أسرة كان بحاجة إلى مصطف حديد، وفمازين.

وقف جيم أمام الباب، ساكناً ككلب صيد اشتتم رائحة قريسة قريبة. كانت عيناها مثبتتان على ديلا، وكانتا ترسمان تعبيراً لم تستطع هي فهمه، وأقزعا هذا التعبير. لم يكن

الغضب، ولا الدهشة، ولا الاستهجان، ولا الصرع، ولا أي من المشاعر التي كانت تستعد لها لقد حرق فيها بثبات وذلك التعبير العريب مرتسم على وجهه...

أفاق حيم من حالة الغشية التي ابتليت به بسرعة عائق زوجته الحبيبة ديلا.

وبعد ذلك أخرج حيم صرة من حجب معطلمه وألقى بها على المائدة

قال لها "لا تسيئي فهمي يا ديل، إن شيئاً مثل قصة الشعر، أو نوع الشامبولن ينتقى أبدأ من حبي لمتاتي، ولكن إذا فتحت تلك الرزمة، فقلبك تدركين لماذا تسمرت لبرهة عندما رأيته".

مزقت أصابع ديلا الوثيقة الشاحبة شريط الربط وورق التغليف، وبعدها أطلقت صرخة سعادة ذاهلة: ثم، بكل حسرة، حدث تحول أنوي سريع إلى اليكاء الهستيري وصراخات العويل والأسى، مما اقتضى من الزوج المحب استخدام كل قدرات المواساة والتعزية التي يمتلكها لتهدئة زوجته.

في داخل الرزمة، كانت هناك تلك الأمشاط: مجموعة الأمشاط الرائعة التي عشقتها ديلا لوقت طويل منذ أن رأتها معروضة في إحدى توافقه متاجر برودواي، أمشاط جميلة، من صدف السلاحف، ذات إطارات مرصعة بالجواهر؛ إنها بالضيقت ما يستحق أن يزين الشعر الجميل الذي أمس الآن

عائياً. كانت ديلا تعرف أنها أمشاط باهظة الثمن، وكان قلبها يتوق إليها بلا أمل في امتلاكها. ربما هي الآن أصبحت ملكاً لها، ولكن الصدمات التي كلل يتهمي أن تزيينها أمشاط الربلة العالية لم يعد لها وجود.

ولكن ديلا صمتها إلى صدرها، وأخيراً تمكنت من رفع عينيها عاتقين إلى جيم وابتمت وقالت: "إن شعري يتمو بسرعة كبيرة يا جيم!"

ثم فقزت ديلا واقفة كقطعة صغيرة رشيقة وهي تصيح: "أوه، أوه!"

تذكرت ديلا أن جيم لم ير هديته الجميلة بعد. وحبها رفعت راحتها المفتوحة يحماس أمام عينيها. بدا وكأن المعنى الياهت الثمن يلمع عاكساً لهبتها وحماسها وتألقها.

قالت: "أهست رائعة يا جيم؟ لقد فتشت في المدونة كلها حتى عثرت عليها. سيكون عليك أن تخطر في ساعتك مائة مرة يومياً منذ الآن. أصطفي الساعة. أريد أن أرى كيف ستبدوان معاً."

ويدلاً من أن يستحيب لها، سقط جيم على الأريكة ووضع يديه تحت مؤخرة رأسه وابتم.

قال لها: "دبل، دعينا نحتفظ بهديتي العيد لبعض الوقت. إنهما أجمل من أن تستخدمهما في الوقت الحالي. لقد بعث ساعتني لأحصل على المال الذي اشتريت به الأمشاط. والآن اقترضي أنك وصغت شرائح اللحم على النار."

كما يعرف البعض، فإن بعض الحكماء هم من ابتكروا تقليد منح هدايا الأعياد. ولأنهم حكماء، فلا شك أن هداياهم كانت تدل على الحكمة، حيث كانت تتمتع بميزة إمكانية مبادلتها في حال تكررت الهدايا. وهنا، سقت لكم على نحو باهت حكاية زوجين شابين أحققين ضعيفاً بكل سفاهة بأغلى كنزين يملكاهما من أجل أحدهما الآخر. ولكن في كلمة أخيرة لحكماء هذه الأيام، دعوني أقل إنه من بين كل من أعطى الهدايا، كان هذان الاثنان هما الأكثر حكمة. بين كل من يعطي ويتلقى الهدايا، أمثالهما هم الأكثر حكمة. إنهم الأكثر حكمة في كل مكان. إنهم الحكماء حقاً.

- آره هيري -

١٩ . أخير زوجتك أنها تبدو رائعة .

هل أقارئك بيوم ربيع رائع ؟

- ويليام شكسبير



٢٠ . تذكر أن أفضل زواج هو الزواج الذي

فيه حب الزوجين لبعضهما يفوق

احتياجهما لبعضهما .

ليس الحب هو تحديق الزوجين في بعضهما ،

وانما الحب هو النظر نحو الخارج معاً في نفس

الاتجاه .

- أنتوني دي سانت إكسبيري

خطبة زفاف قبائل الأباتشي

بعد الآن لن يؤذيكما المطر، فسيكون كل منكما مأوى
للآخر. بعد الآن لن تشعررا بالبرد، فسيكون كل منكما سكتناً
داخلاً للآخر. بعد الآن، لن تشعررا بالوحدة، فسيكون كل منكما
رفيقاً للآخر. الآن أنتما جسداً، ولكن حياة واحدة تجمعكما.
اذهبا الآن إلى بيتكما لتبدءا حياتكما الجديدة معاً. ندعو الله
أن تكون جميع أيامكما في هذا العالم طويلة مباركة.



علمت أننا سنتزوج عندما بدأنا نتحدث
عما ستكون عليه أحوالنا بينما نتقدم في
السن معاً.

- جوانا دوبر



٢١. تزوج بإنسان تحب التحدث معه.

فعندما يتقدم بكما السن، ستكون
مهاراته الحوارية بقدر أهمية أي
مهارات أخرى.

زواج العقل أعظم من زواج الأجساد.

- نيكولاس مابوس -



٢٢. تذكر أن الزواج الذي يدوم هو

الذي يقوم على الالتزام، وليس على
التوافق.

نم إذن يا حبيبي،

يا من أحبك.

أعلم أيضاً يا حبيبي،

أنني حبيبك.

- روبرت براوننج -

٢٣. لا تنس أبداً أن الزواج يشبه

الصندوق الفارغ. سيظل هذا

الصندوق فارغاً حتى تضع فيه أكثر
مما تأخذ منه.

اللعنة التي تحل بالزواج هي أنه كثيراً جداً
ما يرتبط الزوجان ببعضهما في أوقات الضعف
وليس في أوقات القوة؛ فكل منهما يطلب الأخذ
من الآخر بدلاً من أن يلتصق متعة وسعادة
العطاء.

- سمون دي سوفار -

٢٤. كن عطوفاً أكثر مما تقتضيه
الضرورة.

كنت أود لو أنني أستطيع أن أنقش على كل
خاتم زواج عبارة "كونا ودودين مع أحدهما
الأخر". تلك هي القاعدة الذهبية في الزواج
وسر دوام الحب على مر السنين.

- رودولف راي -

وصية زوجية من عام ١٨٨٦

اجعل حبك أقوى من كرهك وغصبك. تعلم حكمة التنازل قليلاً، لأن الانحناء أفضل من الانكسار. اعتقد الأفضل في شريكك وليس الأسوأ. فالناس يرتبون لأعلى أو يتحدرون لأسفل حسب رأيك منهم. تذكر أن الصداقة الحقيقية هي أساس أي علاقة دائمة. إن الإنسان الذي تحتار الارتباط به إلى الأبد يستحق منك ما تمنحه لأصدقائك من لطف، ورقة، واحترام، وكرم. أرجو أن تورث هذه الوصية لأولادك وأحمادك، فمهما تغيرت الأمور على مر الزمن، فإن تلك الوصية تظل ثابتة إلى الأبد.

٢٥ . لا تناقشاً أموراً مهمة بينما يكون
التليفزيون مفتوحاً.

أثبت جهاز التليفزيون أن الناس يتجنبون
النظر لبعضهم البعض عندما يكون مفتوحاً.

- ان لاندروز

٢٦ . اعلم أن الحب الحقيقي يعني أن
تكون سعادة الطرف الآخر أكثر
أهمية من سعادتك الشخصية.

إننا نخطئ عندما نسمى لنيل الحب بدلاً من
منح الحب.

- شارلوت يونج

٢٧ . أسس بيتاً ساكناً هادئاً وحافظ
عليه.

المزول الهادئ مكان مقدس.

- بل كين

٢٨ . عندما تختلف مع زوجتك، اعتذر
لها، بغض النظر عن المخطئ منكما.
قل لها : "أعتذر لأنني ضايقتك. هلا
سامحتني؟". تلك الكلمات بمثابة
دواء سحري شافٍ.

إما أن نجتمع ونتماون وإما نختلف ونفترق.
حقاً ليس هناك وسط.

- كوسي يامادا

٢٩. لا تهتم بمن على صواب، وإنما اهتم بما هو الصواب.

طاب مسألك يا حبيبتي، كاد هذا اليوم
ينتهي. وعند لحظة التقاء الليل بالنهار، سيكون
مجرد ذكرى لا يمكن تغييرها. لذا، دعينا لا
نجعل أي كلمة سيئة، أو فكرة شك طائشة،
أو سر خبيث، أو واجب مهمل، أو سراب غيرة
يفسد مرور هذا اليوم.

والآن، بهما نلف أذرعنا حول بعضنا البعض،
في إشارة صادقة حانية على حبنا العميق الدائم،
دعينا نتبذ جانباً كل الأفكار المزعجة، ومواقف
سوء الفهم، وكل الأمور النافية؛ لا يهم من يقع
عليه اللوم، وإنما المهم فقط هو كيفية تصحيح
الموقف. وهكذا، عن طريق أن نخدم بعضنا
البعض، ونحب بعضنا البعض، ونحافظ على
بعضنا البعض، سنصنع بيتاً سعيداً هادئاً، لا
يمر فيه الخريف على قلوبنا، وتعلم فيه نحن
وأبنائنا كيف نعيش الحياة ببهجة، وسعادة،
وشجاعة، وانتصار، وقرب من بعضنا بالقدر
الذي ينعم الله علينا به.

طاب مسألك يا حبيبتي.

لا تأمل يا صديقي ... اتخذ قراراً!

بينما كنت أنتظر الالتقاط أحد الأصدقاء من المطار في بورتلاند، أوريغون، مررت بأحدى تلك النواكب التي تغير الحياة والتي نسمع الناس يتحدثون عنها كثيراً؛ ذلك النوع من النواكب الذي يتسلل إليك على غير توقع. وقع الحدث على بعد قدمين فحسب من مكاني.

بينما كنت أحاول جاهداً تحديد موقع صديقي من المسافرين الذين يخرجون من الممر، رأيت رجلاً يتجه نحوي حاملاً حقيبتين خفيفتين. توقف الرجل إلى حوالي تماماً ليسلم على عائلته.

أشار أولاً نحو أصغر ابنته (ربما كان في السادسة من عمره) بينما كان يضع حقيبته. وبعدها، عابثاً بعضهما البعض عناقاً طويلاً يملؤه الحب. وعندما تباعدا بما يسمح لأن ينظرا لوجه بعضهما البعض، سمعت الأب يقول: "كم هو رائع أن أراك يا بني، لقد اعتقدت أنك قد فلتت". ابتسم ابنه ابتسامة حجل، وحول بصره جانباً، ورد برفقة "وأنا أيضاً يا أبي".

بعدها، نهض الرجل واقفاً، وحدثني في عيني ابنه الأكبر (ربما في التاسعة أو العاشرة)، وبينما كان يحيط وجه ابنه براحتيه، قال: "لقد أصبحت شاباً يافعاً بالفعل، إنني أحبك كثيراً يا زاشا". وبما أننا عناقاً دائماً رقيقاً مفعماً بالحب.

وبينما كان هذا يحدث، كانت طفلة رشيعة (عمرها سنة أو سنة ونصف تقريباً) تتلوى شاعرة بالإثارة بين ذراعي أمها، دون أن ترفع بصرها وثلاثية واحدة عن المشهد الرائع لعودة والدها. عندئذ التفت إليها الرجل قائلاً "مرحباً يا صغيرتي" وهو يلتقطها مرفق من والدها، وسرها من مظهر وجهها بالقبيلات وقربها من صدره وهو يهرها من جانب إلى آخر. وعلى الفور، سكنت الصغيرة وألقت رأسها على كتفه يسكون وامتلئان بالصين.

وبعد لحظات طويلة، أصلى الطفلة الرشيعة لأكثر أبنائه قائلاً: "لقد اخترت الأفضل للنهاية"، وتقدم نحو زوجته ليقبّلها أطول القبيلات التي رأيتها في حياتي وأكثرها حياءً وعاطفة. وبعدها، حقق في عينيها عدة لحظات ثم قال في هدوء، وتأثر: "كم أحبك".

حدثاً في عيني ببعضهما البعض وهما يتشمان انقسامات مشرقة، بينما كانت أيديهما متشابكة. حينها تذكرت لحظة الأزواج الجدد، ولكنني كنت أعرف من أعمار أولادهما أنه من غير المحتمل أن يكونا زوجين حديدين، تعجبت من الأمر لحظة، ثم أدركت أنني استغرقت بكل كياني في مشاهدة هذا العرض الرائع لشاعر الحب غير المشروط الذي وقع إلى جوارتي مباشرة. وهجاء شعرت بعدم الارتياح، وكأني كنت أفتح شيئاً مقدساً، ولكن ما أدهشني حقاً هو أنني سمعت نفسي أسأل مندهعاً بشيء من العصبية: "لماذا منذ متى وأنما متزوجان؟".

أجاب الرجل دون أن يرفع بصره عن وجه زوجته الحبيبة:
"لحن معاً منذ أربعة عشر عاماً إجمالاً، منها اثنا عشر عاماً
كزوجة".

سألت مرة أخرى: "حسناً إذن، منذ متى وأنت غائبة؟".
استدار الرجل أخيراً ونظر إلي وهو لا يزال يبتسم تلك
الابتسامة المتألفة، وأحلب: "منذ يومين كاملين؟"

صعقتني ردة. يومان محسوب 195 لقد احترضت من حرارة
اللقاء أنه كان غائباً على الأقل منذ أسابيع كثيرة إن لم يكن
شهوراً. أعلم أن تعبيراتي خائفتي حينها. فبينما كنت أحاول
إنهاء تحفلي بمظهر من التهذيب والدوق (والعودة إلى البحث
عن صديقي)، قلت بغير تفكير أو تردد: "أمل أن يحققك زواجي
بكل هذه العاطفة والمحبة بعد مرور اثني عشر عاماً".

نلاشت الابتسامة المرسمة على وجه الرجل فجأة، ونظر
في عيني مباشرة، وبقوة زلزلت كياني، قال لي شيئاً حولني إلى
إنسان آخر. قال لي: "لا تأمل يا صديقي... اتخذ قراراً".

وبعدها، استعاد ابتسامته الرائعة مرة أخرى، وصافحني
قائلاً: "باركك الله". وبعد هذا القول، استدار هو وأسرته
وانطلقوا جميعاً معاً.

كنت لا أزال أراغب هذا الرجل النذ وأسرته الرائعة وهم
يبتعدون عن ناظري عندما احترب مني صديقي وهو يسألني:
"ما الذي تنظر إليه؟". أحبته بدون تردد، وببشع شديد، إلى
مستقبلي!.

٢٠ . عندما تدرك أنك ارتكبت خطأ،

اتخذ خطوات فورية لتصحيحه.

إذا سمع شخصان يحيان بعضهما البعض
بأن تفرق بينهما لحظة واحدة، فستصبح تلك
اللحظة شهراً، أو عاماً، أو قرناً من الزمان؛
وحيثما يكون الأوان قد فات.

- جين هيرودوتس -



٢١ . عند الاختلاف مع زوجتك، تعامل

مع الموقف الحالي فقط. لا تنبش في
الماضي.

لن يؤذيك التعرض للظلم إلا إذا أبيت أن
تتساءل.

- كويمشيويس -

٣٢ . لا تستخدم الكلمات بإهمال.

فبمجرد أن تخرج الكلمة، لا يمكنك
استعادتها.

أن تمنع نفسك عن التفرغ بكلمات غاضبة
أسهل كثيراً من أن تحاول معالجة القلب الذي
ستجرحه تلك الكلمات.

- مجهول -



٣٣ . اقضِ بعض الوقت بمفردك.

اتركا بعض هجوات الخصوصية تتخلل
توحدكما.

- خليل جبران -



عندما يسود الحب، يمكن تحقيق
المستحيل.

- مثل هندي



٣٤ . لا تستخف أبداً بقوة الصفح.

الفارق بين تذكر الجرح أو نسيانه بالصفح هو نفس الفارق بين وضع رأسك بالليل على وسادة مليئة بالأشواك أو وسادة مليئة ببنتلات الزهور.

- ثورين فيشر

٣٥ . زود دعوة زفافك بإطار وحاشية.

دائماً ما أفكر في كيفية بدء الأشياء الكبيرة. إنك تعرف هذا: تكون صغيراً، وتتخذ بعض القرارات... ثم فجأة تصبح في السبعين من العمر. ها أنت قد عملت في مهنتك لأكثر من خمسين عاماً، وتلك السيدة بيضاء الشعر الجالسة بجوارك تناولت معك أكثر من ٥٠٠٠٠ وجبة. كيف تبدأ أمور كهذه؟

، ثورنتون وايلدر

٣٦. أرسل لزوجتك الزهور. فكر في سبب
لذلك فيما بعد.

يظل شذى الزهور دائماً في يد من يعطيها.

هانا بيهار



٣٧. حتى عندما تغضبان، عاملاً أحدهما
الأخر باحترام.

هناك وقتان يجب عليك أن تغلق فيهما فمك
تماماً: عند السباحة وعند الغضب.

- مجهول

٣٨ . نشط علاقتك الزوجية بكلمات

التقدير.

معظمنا لديه الكثير ليتعلمه، بغض النظر عن السن التي وصل إليها. مؤخراً، على سبيل المثال، استيقظت على حقيقة أنني إذا استمعت النشأ على طعام أعدته زوجتي للعشاء، فإن الأمسية كلها تصبح أكثر بهجة وسعادة وإشراقاً. ولن أعرف أبداً لماذا تطلب الأمر مني - ٥ عاماً من الزواج لكي أدرك تلك الحقيقة البسيطة.

- جون لوشر

٣٩ . احتفيا بحبكما في كل مرة تتشاركان

فيها شيئاً جميلاً.

حبك أروع الأشياء على الإطلاق.

- مجهول

المرأة التي لا تشعر بالرضا تطلب كل
وسائل الترف، ولكن المرأة التي تحب رجلاً
بحق ترضى بالنوم على لوح خشبي.

- دي. إتش. لورانس

٤٠ . عندما تسألك زوجتك ما إذا كانت

تصفيفة شعرها الجديدة تعجبك
أم لا، قل نعم دائماً.

دائماً ما يكون المحبوب جميلاً.

- مثل نرويجي



٤١ . تذكر أن جميع الزيجات السعيدة

تشترك في هذه الأمور، الاحترام،
اللطف، التضحية، الصفح.

الحب صبور، الحب كريم. إنه لا يحسد، ولا
يبغض، ولا يتكبر، ولا يتباهى. إنه ليس وقحاً،
وليس أنانياً، ولا يمكن استثارته بسهولة، ولا
يحفظ سجل للأخطاء.

- مجهول

واجبك

الزواج الجيد أشبه بنار المخيم؛ كلاهما يذوي إذا ترك بدون عناية. وذلك العناية ليست شيئاً يمكن أن تضعه فقط عندما تشعر بالرغبة في ذلك. إن نار المعسكر تخبث وتطفئ في ليلة واحدة. ولهيب الحب يذوي ويتلاشى إذا تم إهماله. اعمل شيئاً صغيراً كل يوم لكي تحافظ على حرارة زواجك مناجحة؛ شيئاً مثل...

- جامل شريكة حياتك أمام أظفارها.
- سلماً على بعضكما عند الباب بقيلة وعناق.
- في ذكرى زواجكما القادمة، اشترِ علية إصاعية من حلوى الملبس على شكل قلوب صغيرة (مكتوب عليها رسائل قصيرة) لاستخدامها بشكل رومانسي على مدار العام التالي.
- استخدم صورة مفضلة لشريكة حياتك كعلامة تخبرك بالصفحة التي توقفت عندها داخل الكتاب.
- تذكر أكثر الكلمات أهمية على الإطلاق في أي علاقة زوجية: أحبك. كم أنت جميلة. سامحيني.
- مع الليلة رسالة حب تحت وسادة زوجتك.

الأبوة

التقدير

أثناء حصوري حفل التخرج في إحدى المدارس الثانوية مؤحراً، تجلس لي بكل وصوح الدور الذي يلعبه الآباء في حياة أبنائهم. لقد كانت تلك لحظة حاسمة بحق، لحظة لن أنساها بسهولة.

بعد كلمات الترحيب الالتهامية لمدير المدرسة، تحدث الطلبة الذين تلقوا منحاً تعليمية بكلمات موجزة. كانت هناك فكرة مشتركة عبروا عنها جميعاً: لقد عر كل واحد منهم عن شكره وتقديره لوالديه. كل واحد منهم قدم الشكر لوالديه "من أجل حبهما"، "من أجل كل تشجيعهما"، "لنواجههما الدائم إلى جوارتي"، "من أجل القدوة الحسنة"، "من أجل وضع معايير عالية لأنفسهما ولي"، "لكونهما نموذجين رائعين يستحقان الاقتداء بهما"، وكانت عاصفة من التصفيق تتبع كل واحد منهم أثناء نزوله عن المسرح.

وكان آخر شخص تحدث الطالبة التي رفع عليها الاختيار لإلقاء خطبة الوداع. أمسكت الميكروفون بيدها، وألقت نظرة على الوجوه التي لا حصر لها في القاعة المكتظة، ثم سألت قائلة: "أمي وأبي، أين أنتما؟". وبعد أن مسحت الوجوه مرة أخرى دون أن تجدهما، كررت السؤال: "أين أنتما يا أمي وأبي؟".

وقف اثنان من الجمهور. وحينها قالت ابنتهما: "أيها الجمهور، أود أن أقدم لكم والذي لقد طلبت منهما أن يتقيا معي لأنني ما كنت لأتحدث إليكم من هنا لولاهما. والآن أود أن يصفق لهما الجميع بحرارة لأنهما هما من يستحقان هذا وليس أنا". بالفعل صفق الجمهور بحرارة شديدة بدت وكأنها تكريم وتشريف لكل الجهود القليلة التي يبذلها الآباء في كل مكان.

الأبوة هذا الواجب المقدس لا يمكن التهوين من شأنه أبداً. إنني على قناعة بهذا: إن الأساس الراسخ من الالتزام العميق من جانب الأب أو الأم تجاه الأبناء قد يكون هو أيضاً منصة الإطلاق التي تدفع هؤلاء الأبناء نحو أفاق جديدة. إن الجهد المبذول لتعليم الصغار كل ما هو طيب وصالح وذو قيمة سيؤتي ثماره في الوقت المناسب تماماً كما تتفتح أشجار الكرز في ضوء شمس مايو. إن النمو الذي يحدث في أعماق أرواح أبنائنا - نتيجة تواجدها الدائم معهم ورعايتنا الحنونة لهم - سيؤديهم أمام أعيننا بينما ننظر إليه بكل تقدير وإعجاب، وربما بكل هيبة وخشوع.

ربما سمعنا نحن أيضاً هذا التصفيق يوماً ما.

١.

تذكر أن شخصية طفلك مثل
الحساء الجيد؛ كلاهما يصنع في
البيت.

إذا كنا نرغب في أن يكون أطفالنا كرماء،
مسؤولين، لطفاء، صادقين، فلا بد من تعليمهم
تلك الصفات؛ وليس تمنئها بحسب.

- جيمس دويسون

٢.

لا تخلط بين الثروة والنجاح.

ليس هناك نجاح في الحياة -سواء أصبحت
رئيساً، أو كونت ثروة، أو التحقت بجامعة
مرموقة، أو كتبت كتاباً، أو أي شيء آخر-
بضاهي نجاح رجل أو امرأة يمكنهما الشعور
بأنهما أديا واجبهما ويكبر أولادهما وأحفادهما
ويدعوان لهما بالرحمة.

- تيوتور روزفلت

إنه لأمر جلل أن تقرر إنجاب طفل. إنه
يعني أن تقرر السماح لقلبك بأن يحوم
خارج جسدك إلى الأبد.

- إليزابيث ستون

٣.

كن منقياً للفرص التي تسنح
لتقديم الشاء والتقدير لأولادك.
يتغذى الطفل على اللبن والشاء.

- ماري لاسبي

٤.

رتب أولوياتك بشكل صحيح. لم
يسبق أن قال أحدهم وهو على
فراش الموت: "ليتني قضيت وقتاً
أطول في العمل".

من الصعب أن تعرف ما هو مهم في هذا
العالم. إن معظمنا يهتم بنيل التقدير، والتكريم،
والمال. ولكن في تلك النقطة من منتصف العمر،
بدأت أرى أن الأشياء المهمة بحق في الحياة لا
تحدث في فاعات اجتماعات الشركات، وإنما
تحدث في مطابخ البيوت.

- جاري ألين ستيدج

٥.

لا تقلق بشأن عدم قدرتك على منح
أبنائك الأفضل من كل شيء. فقط
امنحهم أفضل ما تستطيع.

لم نعلم أبداً إلى أي مدى نحن فقراء؛ لقد
كنا أغنياء كأسرة.

- فلورنس هارميت جوينر



٦.

اعتن جيداً بمن تحبهم.

إنني أهتم بالنتائج النهائية، ولكن هذا ليس
استحواذاً مسيطرأ. بالنسبة لي، لا يعني كثيراً
تقارير "الأرباح والخسائر"، ولكن الأكثر أهمية
هو "الناس والحب".

- ماري كاي أشي

٧.

تذكر أن أي وقت تقضيه مع
أطفالك ليس وقتاً ضائعاً أبداً.

أفضل لحظات تعيشها هي تلك التي تقضيها
مع أسرتك.

- كين مالاشاره -



٨.

أظهر لأفراد أسرتك كل يوم إلى
أي مدى تحبهم من خلال كلماتك،
ولساتك، واهتمامك.

المال لا يستطيع شراء أي احتياج من
احتياجات الروح.

- هنري ديفيد ثورو -

اقرأ واحدة الليلة

هذه سنوات عديدة مضت، فزرت أنني بحاجة لمكان هادئ في المنزل أستطيع فيه الكتابة بدون إزعاج. كان أبنائنا قد كبروا واستقلوا بحبائهم، وكانت حجرة اللعب بالدور السفلي، تلك التي كانوا يمشونها في وقت من الأوقات بالضحكات الصاخبة، متاحة. كان كل ما أحতاجه هو ركن صغير فيها، وعلى مدار السنوات القليلة الماضية، كنت أقضي ساعات طويلة في العزلة الهادئة لهذا الركن، أفضل ما أنضه بدون إزعاج تقريباً.

لم تتغير الأمور كثيراً عندما ولدت حميدتي مولتي في هيرجيتيا. عندما جاءت لزيارتنا، لم يكن العنور على مكان هادئ أعمل فيه مشكلة كبيرة. ولكن في سن سنتين ونصف، انتقلت هي ووالداها هائدين إلى ناشفيل.

وفي صباح أحد أيام السبت، بعد وقت قصير من عودة مولتي ووالديها إلى المدينة، طلب مني الحنوس مع الطمعة. كنت أود المساعدة، ولكنني كنت في منتصف مشروع كتابة. هل أرفض؟ بالطبع لا. فبمكتنا الفزول إلى حجرة اللعب في الطابق السفلي. هناك يمكنها الركض كما تشاء في الحجرة بينما أأكل أما أعمل في الركن الخاص بي. سأكون بجوارها إذا احتاحت لي. وبمخلاف ذلك، سبأعمل كل منا ما يريد وتكون في حالة سرور تام.

وصلت الفتاة مع أمها في الموعد المحدد، نزلنا إلى الطابق السفلي، توجهت هي مباشرة إلى صندوق الألعاب، وتوجهت أنا

مياشرة إلى لعبتي. جهاز الكمبيوتر استغرق كل منا في متعة اللحظة. وكنا في حالة عملة مريحة عن بعضنا البعض. إلا أن تلك الحالة المثالية لم تستمر لوقت طويل. فني غبدون دقائق. شعرت بحسورها الهادئ يحواري. رفعت بصري عن عملي لأرى الطمعة الجميلة تقف على بعد قدمين مني، تنظر بصير. وتظهر إلي بعينين يملأهما الأمل. كانت تمسك كتاباً.

قالت لي: "اقرأ لي يا جدي".

أخذت منها الكتاب. هتمزت إلى حجري. وبعد ذلك، وبدون استخدام أي شيء سوى الكلمات والصور المتاحة لي، انتقلنا معاً إلى عالم الخيال. وعندما انتهت رحلتنا، قصرت من حجري. وركضت نحو الرف، والتقطت كتاباً آخر، ثم أسرعت عائدة. فالتفت "اقرأ لي"، وقرأت لها.

لم يعد عقلي وفكري يدها أيداً إلى المشروع الذي كنت أعمل فيه، وبرغم ذلك، كان هذا أحد أزوع الأيام التي مشتها في حياتي على الإطلاق. هناك فسيحة شعر مكتوبة بخط اليد ومحاملة بإطار ومعلقة على جدار غرفة نومنا، كانت إحدى بناتنا قد كتبتها منذ سنوات عديدة مضت. كانت الكلمات الأصلية لشاعر آخر. وهي لم تعد تتذكر من كتب القصيدة الأصلية، ولكن تلك القصيدة كانت، ولا تزال، تعود إليها. وتنتهي القصيدة بهذين البيتين:

إنني أهدأ أن أكون ثرية كمملكة،

ولكن عراشي أن لدي أمأً تقرأ لي.

ليست أفضل الهدايا دائماً هي المغلضة في ورق ملون جميل.

كانت أعظم هدية تلقيتها على الإطلاق هي
تلك التي منحني أبي إياها في أحد الأعياد. لقد
أعطاني رسالة تقول: ولدي العزيز، هذا العام
سامحك ٢٦٥ ساعة من وقتي؛ ساعة كل يوم
بعد العشاء. ولم يوف أبي بوعده فحسب، ولكنه
راح أيضاً بعدده كل عام منذ ذلك الحين. إنها
أعظم هدية تلقيتها في حياتي على الإطلاق. إن
ما أنا عليه هو نتاج وقت أبي.

- ابن أحد الأطباء -

علم أبناءك الإيمان بالله.

الأبناء هبة من الله للأباء، وعليهم أن
يهدوهم السبيل المؤدية إلى الله.

- ديفريتش مونيهر -

١١ . أخبر أبناءك إلى أي مدى تراهم رائعين وأنك تثق بهم.

أن يسمع المرء بالانتماء، وبأنه محبوب،
وبأن له مكاناً، وأن يسمع التأكيدات على كرامته
وقيمته؛ تلك الأشياء هي للروح بمثابة الغذاء
للجسد.

- بي. نورفيلد -

١٢ . لا تسمح لأفراد عائلتك بالانشغال إلى حد لا يتيح لكم الجلوس معاً لتناول وجبة واحدة على الأقل يوميًا.

عندما تنسى ما هو واضح، تنسى المتع
الصغيرة، والوجبات الجماعية، واحتفالات أيام
الميلاد، واليكاء معاً في أوقات الحزن، والانبهار
بمشهد غروب الشمس أو بزهرة نرجس تثبت
وسط صخور الجبال، تقل حساسيتنا كمشعر.

- مايكلين ليجل -

١٣ . اعمل جاهداً على أن تفرس داخل
أطفالك صورة ذات جيدة. هذا هو
أهم شيء يمكنك أن تفعله لتضمن
نجاحهم في المستقبل.

قالت لي أمي: "إذا أصبحت جندياً، فستصل
إلى رتبة جنرال، وإذا أصبحت معلماً، فستصل
إلى منصب وزير التعليم". وبدلاً من ذلك،
أصبحت رساماً، وأصبح اسمي بيكاسو.

- بابلو بيكاسو

١٤ . خذ إجازات عائلية سواء كنت
تطبق مصاريضها أم لا. ستكون
ذكرياتك لا تقدر بثمن.

بطريقة ما، تمكن أبي، عاماً بعد عام، من
اصطحابنا في إجازات لم يكن يطبق ثقاتها،
وذلك النصف مغزولاً من الذكريات لم تكن
تطبق العيش بدونه.

- ريتشارد إكسلي

١٥ . لكي تساعد أطفالك على أن

يصبحوا كباراً يعتمد عليهم، اقضِ

معهم ضعف الوقت الذي تقضيه

معهم الآن، وأنفق عليهم نصف المال

الذي تنفقه الآن.

أناؤك لن يتذكروك بالأشياء المادية التي

جلبتها لهم، وإنما بالشعور بأنك أحسنت

رعايتهم وتربيتهم.

- جيل سويت

١٦ . اقرأ لأطفالك.

غن مع أطفالك.

أنصت لأطفالك.

غالباً ما تنمو أعين العلاقات خلال ممارسة

أبسط الأنشطة.

- جاري سموني

١٧ . اجعل أطفالك يعرفوا أنه مهما
حدث من أمر، فإنك ستكون متواجداً
لدعمهم ومساعدتهم دائماً.

المنزل مملكة قائمة بذاتها في وسط العالم؛
قلعة حصينة وسط مصاعب وصراعات الحياة.
- ديتريتش يونهوفر -

١٨ . اعتذر على الفور عندما تفقد
أعصابك، خاصة مع الأطفال.
الإنسان الحكيم والشجاع فقط هو من يجرؤ
على الاعتراف بأنه كان مخطئاً.

- بنيامين فرانكلين -

الحب بالنسبة للأطفال يعني "قضاء
الوقت معهم".

- د. أنتوني بي. ويتهام

١٩. ضائب أطفالك بالقيام بنصيبهم من الأعمال المنزلية.

في النهاية، لن يكون ما تفعله من أجل أطفالك هو الذي يجعلهم أفراداً ناجحين. وإنما سيجعلهم كذلك ما علمتهم أن يفعلوه بأنفسهم. - أن لاسروز

٢٠. حتى إذا كنت من الأثرياء، عليك أن تجعل أبناءك يكسبون بعض المال بجهدهم ويدفعون جزءاً من نفقات تعليمهم وكل نفقات التأمين على سياراتهم.

لا تجعل أبناءك معوقين بجمل حياتهم أسهل مما ينبغي.

- روبرت آيفي هيتلين

٢١ . ضع حدوداً لوقت ومضمون مشاهدة أطفالك للتلفزيون.

ما أسرع ما ننسى،
ما كان الأكبر سناً يعرفونه:
أن الأطفال يجب أن يربوا بعناية،
وأن يتركوا لينمووا كالأعشاب الضارة.

— نورت بايك



٢٢ . لا تنسَ أن كونك والداً رائعاً هو أعظم ما يمكنك أن تعطيه لأبنائك.

إنني أدين لأمي بكل ما أنا عليه. إنني أعزو
كل النجاحات التي حققتها في الحياة إلى التعليم
الأخلاقي والفكري الذي تلقينته على يديها.

— جورج واشنطن

٢٣. لا تتصرف بشكل غير مسئول أبداً أمام أفراد الأسرة.

لم يكن الأطفال في أي زمان بارعين في
الإنصات لمن هم أكبر سناً، ولكنهم لا يخفون
أبداً في محاكاتهم وتقليد تصرفاتهم.

- جيمس بالدوين



٢٤. قيم نجاحك بحسب درجة استمتاعك بالهدوء والسكينة، والصحة الجيدة، والحب.

عندما أرجع إلى النسيب بعد انتهاء العمل وأرى
تلك الوجوه الصغيرة ملتصقة بزجاج النافذة في
انتظار عودتي، حينها أعلم أنني شخص ناجح.

- بول هولكر

احترام الأجداد

تخرج جدنا لأمنا في جامعة هارفارد. ومن أجل سجل حمل ثم الشمل الحسين، تم إرسال نموذج خطاب من جامعة هارفارد يسأل عن الانقلاب الرسمية. والإنجازات، والحوائل التي تلقاها حريقو الجامعة وما حققوه منذ تخرجهم. عصببت أمنا يشد من الطريقة التي كتب بها الخطاب، لأنها كانت توحى بأنه ما لم يحقق خريج الجامعة هدفاً سامياً، فإنه يكون هاشلاً.

وكما سيظهر خطاب أمنا، فإن جدنا كان رجلاً رائعاً بحق، هدفه هو تحقيق السعادة الدائمة لأسرته. ولقد حقق ذلك بنسبة نجاح بلغت ١١٠٪ لقد توفي جدنا منذ ثمان سنوات مضت، ولم يمر يوم منذ ذلك الحين لم تترك فيه قلوبنا شوقاً له وحرزناً على فراقه. هالك الخطاب الذي ردت به أمنا حينها: عزيزي أمين سر دقة عام ١٩٢٤.

أرد على هذا الاستبيان نيابة عن والدي. لقد تعرض والدي لسكتة دماغية منذ حوالي أربعة أشهر مضت. وعلى الرغم من أنه يدرك كل ما حوله تقريباً، فإنه لا يستطيع الكتابة أو التحدث بوضوح.

إنك تسأل في الاستبيان عن درجات الشرف والحوائل الرسمية التي تم تلقيها، وأنا غير قادرة على تذكر أي ألقاب رسمية تلقاها والدي. إلا أن ذلك لا يعني أبداً أنه عاش حياة

رتبة أو معلقة أو لا تتسم بالعطاء والإحسان، لو كانت هناك جوائز تحمل أسماء "أعظم أب"، و"أروع جد"، و"أوفى صديق"، لكان قد حصلها جميعاً بلا أدنى ريب، إنني لا أذكر مرة واحدة لم يكن أبي متواجداً معها في حوار أبنائه عند الحاجة، ولا أدكر مشكلة لم يتمكن من حلها مع أحفاده، وعندما يقول لي أصدقاؤه كم هو شخص رائع، وصديق مخلص، وإنسان متفهم، أود أن أود عليهم قائلة: "أعرف ذلك، أعرف ذلك، إنه والدي؛ لطالما كنت أعرف ذلك". لذا، على الرغم من أنه لم يحظَ بكل درجات الشرف تلك من خلال تعليم راقٍ أو من خلال الحصول على دبلومات أو جوائز، إلا أنها تظل قيمة ودات مغزى. لقد استحق تلك الدرجات الشريفة عن طريق عيش كل يوم من حياته بشكل كامل، وعن طريق إدخال السعادة على أبنائه، وأحفاده، وأصدقائه.

لذا، تحت الألقاب الشريفة الواردة في استيئائك، ومن وجهة نظري، أيا صاحبة أعظم شرف على الإطلاق: إذ يشرفني أن أقول إن هارولد بوستر هو أبي.

المخلصة،

باتريشيا ليدين

وجاء الرد على خطاب والدتنا بعد بضعة أيام كما يلي:

تقريباً السيد ليفين:

باعتباري أمين سر الدفعة ومحرر التقرير الخمسين، فإنني مكلف بمهمة مراجعة جميع الاستبيانات التي ترد إلينا قبل أن نذهب إلى المطبعة. إنني أقول "مهمة"، ولكنها بوجه عام عادة ما تكون متعة. ومن بين كل الخطابات التي راجعتها، لم أستطع منع نفسي من الكتابة لك عن الإسهام الذي اعتبرته الأكثر دقة وإشباعاً في تقريرنا الخمسين. ويمكنني أن أخبرك بدون أي تحفظ أن هذا الخطاب كان وصفاً لإنسان حقق مراتب الشرف والنجاح في حياته متقوفاً بكثير على الأغلبية العظمى ممن راحوا يتننون همزة وراء همزة من درجات الشرف والتجارات الظاهرية (المالية بالمطبعة).

إن كل ما يحزنتني حقاً هو أنني لم أعرف والدك أثناء سنوات الدراسة في الجامعة. إلا أنني أعرف الآن أي رجل رائع وإنسان محظوظ هو حيث استطاع أن يقدم لنا نسخة رائعة منه محسدة فيه. أتمنى أن يكون قد أوشك على الشفاء.

وأشكرك شكراً جزيلاً على ردك.

المخلص،

جون إم. لوكونور

أمين سر دفعة عام ١٩٢٤

لقد قَلَّبتُها ألف مرة من قبل، وساقولها
مرة أخرى، ليس هناك عمل أهم من أن
يكون المرء والدًا صالحًا. مطلقاً.

- أوبرا وينفري

٢٥. عش حياتك بحيث يفكر فيك
أولادك بمجرد أن يفكروا في
النزاهة، والرعاية، والاستقامة،
والأمانة.

أول وأعظم هدية يمكن أن نهبها لأبنائنا هي
أن نكون قدوة حسنة لهم.

- سير تشالفر هوريل



٢٦. قدم الثناء حتى على التحسينات
الصغيرة.

ليس هناك شيء اسمه تحسن لا قيمة له.

- توم بيشر

٢٧ . لا تستخدم أبداً عبارة، "افعل ما أقوله لك، وليس كما أفعل أنا".

عندما توافق أفعالك أقوالك، ينصت الناس لك.

- مثل أغلبي

٢٨ . قد سيارتك بالطريقة التي تريد أبناءك أن يقودوا بها.

هناك وسيلة واحدة لتنشئة طفلك بحيث يتخذ الطريق الذي ينبغي أن يسير فيه، وتلك الوسيلة هي أن تسير أنت نفسك في هذا الطريق.

- أبراهام لينكون

شخصيتك الحقيقية تتحدث بصوت
مرتفع لدرجة أنني لا أسمع ما تقوله.

- رالف والدو إمرسون -

صيد السمك

كان في الحادية عشرة من عمره وكان يذهب للصيد في كل فرصة تتاح له عندما يكون في كوخ عائلته على جزيرة في وسط بحيره نيو هامبشاير.

في اليوم السابق لبدء موسم صيد سمك القاروس، كان هو ووالده يصطادان في وقت مبكر من المساء سمك الشمس وسمك الفرخ باستخدام الديدان. كان مربوط طعماً فضياً صغيراً ويلقي به في الماء. كان الطعم يضرب الماء ويصنع أمواجاً ملونة في ساعة غروب الشمس. ثم أمواجاً فضية عندما ارتفع القمر فوق البحيرة.

عندما تقوس عمود سنارته، عرف أن شيئاً ضخماً على في الطرف الآخر منها. راقبه والده بإعجاب بينما كان الفتى يجذب السمكة ببراعة خارج الماء.

وأخيراً، رفع السمكة المتعبة من المقاومة بحذر ليخرجها من الماء. كانت أكبر سمكة رأها على الإطلاق، ولكنها كانت سمكة قاروس.

أنقى الفتى ووالده نظرة على السمكة الجميلة التي كانت خياشيمها تتحرك ذهاباً وإياباً في ضوء القمر. أشعل الوالد هود ثقاب ونظر في ساعته. كانت العاشرة مساءً حينئذ؛ ولم تبقى إلا ساعتان على بداية موسم صيد القاروس. نظر الوالد إلى السمكة، ثم إلى الصبي.

ثم قال لولده: "سيكون عليك أن تعيدها إلى الماء يا بني".
صاح الفتى "أمي".

قال الوالد: "ستكون هناك أسماك أخرى".

قال الولد باكياً "ولكنها لن تكون بحجم هذه".

نظر حول البحيرة. لم يكن هناك أي صياد أو مركب صيد
في المساحة التي يكتشفها له صوه القمع. ثم نظر مرة أخرى إلى
والده.

وعلى الرغم من أن أحداً لم يرهعما، وما من أحد آخر يمكن
أن يعرف في أي وقت اصطاد تلك السمكة، كان الفتى يعرف من
قوة ووضوح صوت والده أن القرار غير قابل للتفاوض. ويطء
راح يحرز سمكة القاروس الضخمة من الخطاف وينزلها إلى
الماء.

نقصت السمكة جسدها القوي وانطأقت ميتة. كان الفتى
يعتقد أنه لن يرى أبداً سمكة يمثل هذا الحجم الهائل.

حدث هذا منذ ٣٤ عاماً مضت. واليوم، أصبح الفتى
مهندساً معمارياً ناجحاً في مدينة نيويورك سيتي. ومازال
كوخ والده قائماً هناك على الجزيرة في وسط البحيرة. وهو
يصطاد ابنه ويناته للصيد من نفس المكان.

والقد كان محقاً. إنه لم يصطد أبداً منذ ذلك الحين سمكة
يمثل ضخامة السمكة التي اصطادها في تلك الليلة منذ زمن
بعيد. ولكنه لا يزال يرى تلك السمكة أمام عينيه - مراراً
وتكراراً - في كل مرة يواجه فيها مسألة أخلاقية.

فكما علمه والده، الأخلاقيات هي أمور بسيطة تتعلق بالصواب والخطأ. إلا أن تطبيق الأخلاقيات عملياً هو الأمر الصعب. هل نعمل الشيء الصواب في الوقت الذي لا يربنا فيه أحد؟ هل نرفض العمل بتعجل وإهمال من أجل تسليم مشاريعنا في الوقت المناسب؟ أو نرفض إتمام معاملات تجارية تعتمد على معلومات نعرف أنه ليس من المفترض أن نعرفها؟ سنفعل ذلك لو أننا تعلمنا في صغرنا - كهذا الصبي - أن نعيد السمكة إلى الماء، لأننا حينها نكون أدركنا الحقيقة. حينها يظل قرار فعل الشيء الصواب حياً تقياً واضحاً في ذاكرتنا. حينها تصبح القصة قصة ثرويتها بفخر واعتزاز لأصدقائنا وأولادنا وأحفادنا. تهبت قصة عن فرصة لخرق النظام أحسن استغلالها، وإنما قصة عن فعل الشيء الصواب، ومن ثم، اكتساب القوة والصلابة إلى الأبد.

٢٩ . كن أفضل معلم ومدرّب لطفلك.

أب واحد يساوي أكثر من مائة معلم
مدرسي.

- جورج هيربرت



٣٠ . تذكر أن القدوة الحسنة هي أفضل موعظة.

لقد تعلمت عن الدين من أبي أكثر مما
تعلمته من جميع رجال الدين في إنجلترا.

- جون ويسلي

٣١. امتدح جهود أبنائك كما تمتدح نجاحاتهم.

يحتاج الناس إلى الثناء عندما يحاولون
ويفضلون أكثر من احتياجهم إليه عندما يحاولون
ويشجعون.

- بوب مورو -

٣٢. هذب ولكن بيد رقيقة.

البشر يتقبلون المعارضة والنصيحة ببساطة
أكبر كثيراً مما يظنون، إلا أنهم لا يتحملونها
عندما تقدم بعنف، حتى إذا كانت وجيهة. إن
القلوب مثل الزمور: إنها تظل منمحة لقطرات
الندى الرقيقة، ولكنها تغلق أمام سيل الأمطار
العنيفة.

- جورج مانينج آدامز -

الوقوف بشموخ

عندما كنت طالباً في السنة الثانية بالمدرسة العليا، انتقلنا إلى مدينة جديدة، ومدرسة جديدة، واحدى أسرع الطرق لاكتساب الأصدقاء في هذا الموقف هو الانخراط في ممارسة لعبة رياضية. فقي غضون يومين، تتعرف أثناء لعب الكرة على فتية أكثر ممن يمكنك التعرف عليهم في ثلاثة أشهر.

في الأوضاع الطبيعية، كنت سأتمكن من الانضمام لمريق كرة السلة. ولكنني كنت قد حصلت على تقدير "مقبول" في تقرير المدرسي الأخير لأنني مزحت بشكل لا يليق في الفصل وكان سلوكي سيئاً للغاية عند تسليم الأوراق. كان أبي قد وضع قاعدة للصبية الثلاثة في العائلة: إذا حصل أي منا على أي درجة أقل من "جيد"، فإننا لا نستطيع المشاركة في الألعاب الرياضية. إنه لم يطالبنا بالاحصoul على تقدير "ممتاز" في جميع المواد أو الانضمام لقائمة الشرف. كان أبي يعرف أن السبب الوحيد الذي يمكن أن يحمل أي واحد منا يحصل على تقدير "مقبول" هو سوء السلوك بدلاً من التصرف بمسؤولية.

لقد كان أبي يشجعني على ممارسة الرياضة. فقد كان هو نفسه يلعب كرة السلة وكرة القدم ببراعة في المدرسة العليا، حتى إنه دخل الجامعة بمنحة دراسية بسبب كرة السلة، وبعد انتهاء الحرب العالمية الثانية، عرض عليه عقد للعب كرة القدم لصالح فريق بيتسبرج ستيلرز. لقد كان يريدني أن أعب

ولكنه كان أكثر اهتماماً بتطوير شخصيتي منه بتطوير زمباني في كرة السلة. كان أبي قد وضع لي بعض الأهداف طويلة الأجل وكانت تلك الأهداف أكثر أهمية من كرة السلة.

وفي أحد الأيام، كنت في فصل التدريب البدني، وكنا نلعب كرة السلة. ثم أكن أعلم أن مدرب منتخب المدرسة جالس في المدرجات يشاهد لعبنا. وبعد أن دخلنا غرفة الملابس، جاء إلي وسألني ضمن أكون وشاذاً ثم أحاول الانضمام للفريق المدرسة. أخبرته أننا انتقلنا مؤخراً إلى المدينة وأتني سأشارك مع فريق كرة السلة في العام المقبل. قال لي إنه يريدني أن أشارك هذا العام.

أخبرته أن أبي وضع قاعدة بشأن الحصول على أي تقدير أقل من "جيد".

قال المدرب: "ولكن وفقاً لقواعد المدرسة، فإنك لا تزال مؤهلاً للعب إذا كنت قد حصلت على درجة "مقبول" في مادة واحدة فقط".

قلت: "نعم يا سيدي، إنني أدرك هذا. ولكن والدي له قواعد تأهل خاصة به".

سألني المدرب: "ما رقم هاتفكم؟ سأتصل بوالدك". كان هذا المدرب شخصاً ضحماً عدوانياً. كان طوله يبلغ ست أقدام وبوصتين تقريباً ووزنه حوالي ٢٢٠ رطل. كان المدرب معتاداً على فرض ما يريد. ولكنه لم يقابل والدي من قبل. لقد كنت أعطي ماذا سيكون رد والدي من قبل أن يتصل به المدرب.

هل كان أبي قادراً على التعبير؟ نعم بالتأكيد. هل كان سيمبر وأبيه لأنه نشأ اتصالاً من مدرس منتخب الدراسة؟ كلا بكل تأكيد. كثير من الأبناء كان من الممكن أن يشعروا بالتعلق والمحاملة إلى حد يجعلهم يتألمون.

في تلك الليلة بعد العشاء، أخبرني أبي أن المدرب اتصل. قال لي إنه رفض طلب المدرب، وبعدها ذكرني بأهمية أن أكون إنساناً مسئولاً داخل الفصل وأنه يرغب حقاً في أن يراني ألعب كرة السلة. ولكن الكرة كانت في ملعب (بالمعنى الحرفي)، فلو أنني أرغب في لعب كرة السلة، فإن الأمر كله مرجعه إلي. وعند تلك المرحلة، كنت شديد التحفظ لبدل الجهد في الفصل حتى أتمكن من لعب كرة السلة في الموسم المقبل.

في الصباح التالي، جاءني المدرب في غرفة الملابس. قال لي: "لقد تحدثت مع والدك بعد ظهر أمس ولكنه لم ينزحزج عن موقفه. شرحت له قواعد التأمل الخاصة بالمدرسة، ولكنه رفض تغيير رأيه. إنني لا أحترم والدك كثيراً".

لم أصدق ما سمعته أذنائي. هذا المدرب لا يحترم والدي. حتى أنا كان لدي من العقل ما يكفي لأن أعرف أن والدي كان يفعل الشيء الصحيح بالطبع. كنت أرغب في لعب كرة السلة ولكنني كنت أعرف أن أبي رجل يحافظ على كلمته وأنه كان محقاً في عدم السماح لي باللعب. لم أصدق أن هذا المدرب قال شيئاً كهذا عن أبي.

قلت له: "أبها المدرب، إنني أحترم والدي أشد الاحترام، وأريدك أن تعلم أيضاً أنني لن ألعب كرة السلة تحت قيادتك أبداً".

ولم أفعل أبداً. لقد حسنت درجاتي المدرسية، ولكنني لم أنضم أبداً لمريق المدرسة لكرة السلة. لقد رفضت اللعب لحساب رجل لا يحترم والدي من أجل فعل الصواب. كانت تلك هي نهاية حياتي كلاعب كرة سلة في المدرسة العليا لأن هذا الرجل ظل يدرّب الفريق طوال السنوات التي كانت متبقية لي في المدرسة.

ماذا رفضت اللعب تحت قيادته؟ لأنه لم يكن يحترم والدي. فإذا لم يكن لديه الحب الكافي لأن يحترم والدي فمن المؤكد بلا أدنى ريب أنني لن ألعب لحسابه. وبمزيد من التفكير في الأمر، أجد أن السبب الحقيقي لعدم انضمامي لمريقه هو أنني لم أكن أحترمه. لقد كان مساوياً، وكانت أعتقد أنه يمكن أن يفعل أي شيء لكي يفوز. أما أبي فكان رجل مبادئ وصاحب شخصية قوية مستقيمة. وأني مدرب لا يروى هذا في أبي لن يكون أبداً من الرجال الذين أحب التعامل معهم. لقد كان أبي ثابتاً صارماً غير مستعد لتغيير قراره. ولكن كل هذا كان بسبب هدف طويل المدى وضعه لحياتي ولم يكن لدى المدرب هدف مثله.

كان المدرب يرغب في الفوز بمباريات فريقه. أما أبي فقد كان يرغب في بناء شخصية ابنه.

**٣٣ . اشكر الله على نعمته قبل كل وجبة
تتناولها.**

ليس هناك في أي أمة من هو أعظم من أم
تعلم أولادها الصلاة والدعاء.

- محيول



**٣٤ . قدم الثناء والمدح لأطفالك ضعف
الوقت الذي تنتقدهم فيه.**

من يجذبون إلى الفضيلة من خلال تلقي
الثناء والمدح أكثر عدداً بكثير ممن يبتعدون
عن الرذيلة من خلال النقد والتوبيخ والتعليق.

- روبرت سورتيس

٣٥. تجنب السخرية في المحادثات مع الأطفال.

المسترة التي يمزقها الطفل سرعان ما يتم إصلاحها؛ ولكن الكلمات العقابية الفاسية تصحق قلبه.

- هنري وادسويرث لونجفيلو



٣٦. مهما تقدم بك العمر احتضن أمك وقبلها في كل مرة تقدم لها التحية.

أبناؤك هم دائماً صغارك، حتى إذا اشتعلت رموسهم شيئاً.

- جانيت لى

واجبك

أن تكون أياً صالحاً ليس بالأمر الهين، وهو لا يعني أبداً عدم ارتكاب أي خطأ، ولكن ينبغي أن تستمر في المحاولة. ابذل بعض الجهد لكي تفهم أولادك، وتكون قدوة حسنة لهم، والأهم من كل شيء، أن تظهر لهم أنك تحبهم. إليك بعض الاقتراحات التي ستساعدك في هذه الأشياء.

- تجنب استخدام عبارة "عندما كنت في مثل سنك" أثناء محاولة توضيح وجهة نظر لأبنائك.
- اطلب من طفلك أن يقرأ لك قصته المفضلة.
- احمل صور أطفالك في محفظتك أو كيس نقودك. ولا تخجل من إخراجها أمام الناس.
- عندما يقول أحد الأطفال إنه يشعر بالملل، اصططحبه إلى أقرب متحف أو مكتبة.
- احتفظ بأي أعمال فنية يصنعها طفلك في المدرسة ويعود بها إلى البيت.
- تذكر أن أفضل وسيلة لتنظيف حجرة طفل تكون هي أحياناً أن تترك الباب عليه مضمب.

الحياة الطيبة تنبع من الانصات لنصائح
الآخرين. ولكن مع كل الآراء المتضاربة
من حولنا، أين نلتصق النصيحة؟

أنت خائف من أن تكون...

الذي حقق نجاحاً مدوياً في مجال
نشر الكتب بسلسلة "الكتيب الصغير
لإرشادات الحياة". بالتعاون مع **وولف**

ميجنون بلفياد المرموقة على رأسه

أفضل الاقتراحات والمفاهيم التي تدرك على أنها

أفضل الحياة العظمى الأصل والكرم والحب

التي توجد في الدنيا والآخرة. ومن خلال دراستهما

الثرية، يأتي هذا المقرر التعليمي البسيط في كيفية العيش

بحكمة والاختيار بذكاء.

هذا الكتاب يزود القارئ بالإنهام والحافز للتعامل مع

المشكلات التي نواجهها جميعاً بصفة يومية.

